



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Annika Gertig

19–25-VUOTIAIDEN NUORTEN AIKUISTEN  
ITSETUNTO VAASAN AMMATTIKORKEA-  
KOULUSSA

Sosiaali- ja terveysala  
2021

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Annika Gertig
Opinnäytetyön nimi	19–25-vuotiaiden nuorten aikuisten itsetunto Vaasan ammattikorkeakoulussa
Vuosi	2021
Kieli	suomi
Sivumäärä	58 + 3 liitettä
Ohjaaja	Heli Huhta

---

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millä tasolla 19–25-vuotiaiden nuorten aikuisten itsetunto on Rosenbergin itsetuntomittarin mukaan. Rosenbergin itsetuntomittari on yksi yleisimmistä ja luotettavimmista mittareista, ja sen avulla itsetunto voidaan jakaa kolmeen tasoon: heikkoon, keskimääräiseen ja keskimääräistä parempaan itsetuntoon. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, miten itsetunnon osa-alueet toteutuvat nuorilla aikuisilla. Tässä tutkimuksessa käytettiin Borban ja Reasonerin itsetuntomallia ja sen osa-alueita. Tutkimuksen tavoitteena oli saada nuorten aikuisten itsetunnosta enemmän tietoa, ja sitä kautta ymmärtää heidän itsetuntoaan paremmin. Suurin osa itsetuntoon suuntautuvista tutkimuksista kohdistuu lapsiin ja nuoriin.

Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä tarkasteltiin minäkuva, itsetuntoa sekä nuorten aikuisten kehitystä. Tutkimus toteutettiin määrällisenä kyselytutkimuksena. Kohderyhmä oli 19–25-vuotiaat Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijat. E-kyselylomakkeet lähetettiin kohderyhmälle sähköpostilla toukokuussa 2021. Vastauksia kertyi yhteensä 283 kappaletta. Aineisto analysoitiin SPSS-ohjelmalla.

Tutkimustulosten mukaan nuorista aikuisista 25 %:lla oli heikko itsetunto, 59 %:lla keskimääräinen itsetunto ja 16 %:lla keskimääräistä parempi itsetunto. Miehillä oli naisia hieman parempi itsetunto. Terveysalan opiskelijoilla oli heikompi itsetunto kuin muilla koulutusaloilla. Sen sijaan liiketalouden alan opiskelijoilla oli muita koulutusaloja parempi itsetunto. Itsetunnon osa-alueista nuorilla aikuisilla toteutui parhaiten perusturvallisuuden osa-alue ja huonoiten itsensä tiedostamisen ja ulkonäön osa-alue.

## ABSTRACT

Author	Annika Gertig
Title	Self-Esteem of Young Adults Aged 19-25 at Vaasa University of Applied Sciences
Year	2021
Language	Finnish
Pages	58 + 3 Appendices
Name of Supervisor	Heli Huhta

---

The purpose of this bachelor's thesis was to measure the level of self-esteem of young adults using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSS), which is widely used in the world. A further purpose was to determine how Michele Borba and Robert Reamer's five-stage model of self-esteem is implemented in the lives of young adults. The five-stages of self-esteem are security, selfhood, affiliation, mission, and competence. The aim of this bachelor's thesis was to better understand young adults' self-esteem and to gain more information about it, which can be used, for example, in student health care. Most of the research on self-esteem focuses on children and adolescents.

The theoretical framework was based on self-esteem, self-image and young adults. The research was conducted as a quantitative survey, which was distributed to all students at the Vaasa University of Applied Sciences. The target group was specified to be young adults aged 19 to 25 years. The e-questionnaires were sent to the target group in May 2021. The study was participated by 283 students. The data was analyzed using SPSS software.

According to the results, 25% of young adults had low self-esteem, 59% had average self-esteem and 16% had above average self-esteem. Men had slightly better self-esteem than women. Health care students had lower self-esteem than students in other fields of education. In contrast, business students had higher self-esteem than students in other fields of education. From the five-stage model of the self-esteem, young adults had the highest points in security and the lowest points in selfhood.

---

Keywords	self-esteem, self-image, young adults, university of applied sciences
----------	---

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE .....	10
3	MINÄKUVA.....	11
4	ITSETUNTO.....	12
	4.1 Itsetunnon osa-alueet.....	12
	4.2 Hyvä itsetunto.....	15
	4.3 Heikko itsetunto.....	17
	4.4 Itsetunnon vaihtelevuus .....	19
	4.5 Itsetunnon mittaaminen .....	19
5	AIKUISUUTEEN SIIRTYMINEN .....	21
6	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET .....	23
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	26
	7.1 Kohderyhmä.....	26
	7.2 Aineiston kerääminen .....	26
	7.3 Aineiston analysointi.....	28
8	TULOKSET .....	31
	8.1 Vastaajien taustatiedot.....	31
	8.2 Rosenbergin itsetuntomittarin tulokset .....	32
	8.3 Taustamuuttujien yhteys itsetunnon tasoon .....	33
	8.4 Itsetunnon osa-alueiden tulokset.....	35
	8.5 Taustamuuttujien yhteys itsetunnon osa-alueisiin .....	37
	8.6 Rosenbergin tasojen yhteys itsetunnon osa-alueisiin .....	41
9	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	43
10	POHDINTA.....	46
	10.1 Tutkimuksen luotettavuus .....	46

10.2 Tutkimuksen eettisyys .....	49
10.3 Tutkimustulosten tarkastelu .....	50
10.4 Jatkotutkimusehdotukset .....	56
LÄHTEET .....	57
LIITTEET .....	59

## KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Borban (1993) itsetuntomallin rakenne (Aho 2005, 27) .....	13
Taulukko 1. Itsetunnon osa-alueiden pisteiden vaihteluväli, moodi, mediaani ja Cronbachin alfa .....	30
Taulukko 2. Vastaajien taustatiedot (N=278) .....	31
Taulukko 3. Rosenbergin itsetuntomittarin tulokset (N=278).....	32
Taulukko 4. Mielenpitojen jakautuminen Rosenbergin itsetuntomittarissa % .....	33
Taulukko 5. Sukupuolen yhteys itsetunnon tasoon % (n).....	34
Taulukko 6. Iän yhteys itsetunnon tasoon % (n).....	34
Taulukko 7. Koulutusalan yhteys itsetunnon tasoon % (n).....	35
Taulukko 8. Itsetunnon osa-alueiden tulokset % (n) .....	35
Taulukko 9. Sukupuolen yhteys itsetunnon osa-alueisiin % (n).....	37
Taulukko 10. Iän yhteys itsetunnon osa-alueisiin % (n).....	38
Taulukko 11. Koulutusalan yhteys itsetunnon osa-alueisiin % (n).....	40
Taulukko 12. Rosenbergin tasojen yhteys itsetunnon osa-alueisiin %.....	41

## **LIITELUETTELO**

**LIITE 1.** Saateviesti

**LIITE 2.** Kyselylomake

**LIITE 3.** Itsetunnon osa-alueiden tulokset %

## 1 JOHDANTO

Minäkäsityksellä tarkoitetaan ihmisen omaa käsitystä itsestään, millaisena hän itsensä näkee ja millaisin määrein hän itseään kuvaa. Itsetunto taas on osa ihmisen minäkuvaa, ja tarkemmin sanottuna se on minäkäsityksen positiivisuuden määrä. Kun ihmisen minäkäsityksessä on voitolla positiiviset ominaisuudet, hänen itsetuntonsa on hyvä. Hyvän itsetunnon omaava ihminen näkee kykynsä ja osaamisensa totuudenmukaisesti, ja on tietoinen myös heikkouksistaan. Heikkoudet eivät kuitenkaan latista hänen itseluottamustaan, eli luottoa omiin kykyihin. (Keltikangas-Järvinen 2010 a, 137; Keltikangas-Järvinen 2010 b, 16–17.)

Ihmisen minäkuva on pysyvä käsitys hänestä itsestään, eivätkä hetkittäiset mielialavaihtelut muuta sitä. Itsetunnolle ja itseluottamukselle taas sallitaan enemmän vaihtelua. Hetkelliset itseluottamuksen vaihtelut ovat usein seurausta asiaan liittyvistä viimeisimmistä kokemuksista. Itsetunnon vaihtelussa on kuitenkin yksilöllisiä eroja. Joillakin ihmisillä jokainen kokemus vaikuttaa herkästi itseluottamukseen, kun taas toiset pystyvät säilyttämään itseluottamuksen samana, vaikka vastassa olisi useampia epäonnistumisia. (Keltikangas-Järvinen 2010 b, 30–31.)

Itsetuntoon liittyvät tutkimukset keskittyvät pitkälti tarkastelemaan lapsia ja nuoria, jolloin itsetunto kehittyy ja siinä ilmenee suurimpia vaihteluita. Tutkimusten kautta on todettu, että jos henkilön itsetunto on hyvä jo lapsena, on se hyvä myös läpi murrosiän. Itsetunto vakiintuu hiljalleen jo varhaisina kouluvuosina. (Keltikangas-Järvinen 2010 b, 34.) Edellä mainitun syyn vuoksi tutkimuksia on tehty vähemmän aikuisille. Mielestäni on kuitenkin mielenkiintoista tutkia ikäryhmää, joka on vastikään irrottautunut vanhasta elämästään ja siirtynyt uuteen ympäristöön kouluttautumaan, itsenäistymään, luomaan uusia ihmissuhteita ja hiljalleen aloittamaan myös työuraansa.

Tutkimukseni tarkoituksena onkin selvittää, millä tasolla nuorten aikuisten itsetunto tällä hetkellä on Rosenbergin itsetuntomittarin mukaan. Lisäksi tarkoituk-



sena on selvittää, miten Borban ja Reasonerin itsetuntomallin osa-alueet toteutuvat nuorilla aikuisilla. Tutkimukseni kohderyhmän olen rajannut koskemaan vain nuoria aikuisia, sillä koko aikuisväestön tarkastelu olisi käynyt liian suureksi. Valitsin ikäryhmän sen pohjalta, että olen myös itse nuori aikuinen. Tutkimuksessani nuorella aikuisella tarkoitetaan 19–25-vuotiaita aikuisia, perustuen Kenistonin (1970) ja Arnettin (2000) teorioihin aikuisuuteen siirtymisestä (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 178–179).

Tutkimukseni kohdeorganisaationa toimii Vaasan ammattikorkeakoulu eli VAMK. VAMKissa on mahdollista opiskella kolmella eri alalla: tekniikassa, liiketaloudessa sekä sosiaali- ja terveysalalla. Päiväopinnoissa vaihtoehtoina on yhteensä 12 erilaista koulutusta, joista kaksi on englanninkielisiä. VAMKissa voi opiskella myös ylemmän AMK-tutkinnon. AMK - tai ylemmän AMK-tutkinnon voi suorittaa päiväopintojen lisäksi myös monimuoto-opintoina. (VAMK 2021 a.) Valitsin VAMKin kohdeorganisaatioksi siksi, että se on minun oma kouluni ja sen kautta on huomattavasti sujuvampaa ottaa yhteyttä moneen nuoreen aikuiseen kerralla kuin tehdä yksittäisiä yhteydenottoja erillisiin paikkoihin.

Tutkimukseni tavoitteena on saada nuorten aikuisten itsetunnosta enemmän tietoa, ja sitä kautta ymmärtää heidän itsetuntoaan paremmin. Tutkimuksesta saatuja tuloksia voi hyödyntää muun muassa opiskelijaterveydenhuolto tai joku muu nuorten aikuisten parissa työskentelevä organisaatio tai ammattilainen. Toteutin tutkimukseni kvantitatiivisena eli määrällisenä kyselytutkimuksena. E-kyselylomakkeet lähetin kohderyhmälle sähköpostilla toukokuussa 2021, jolloin vastauksia kertyi yhteensä 283 kappaletta. Aineiston analysoin SPSS-ohjelmalla.

## 2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millä tasolla nuorten aikuisten itsetunto on. Tässä tutkimuksessa itsetuntoa mitataan Rosenbergin itsetuntomittarilla, joka on yksi yleisimmin käytetyistä ja luotettavimpana pidetyistä itsetuntoa kartoittavista mittareista ja kyselyistä (Raitasalo 2007, 82). Sen avulla itsetunto voidaan jakaa kolmeen tasoon: heikkoon, keskimääräiseen ja keskimääräistä parempaan. Rosenbergin itsetuntomittarin lisäksi tarkoituksena on selvittää, miten itsetunnon osa-alueet toteutuvat nuorilla aikuisilla. Tässä tutkimuksessa käytetään Borban ja Reasonerin itsetuntomallia ja sen osa-alueita, joita ovat perusturvallisuus, itsensä tiedostaminen, yhteenkuuluvuus, tehtävä- ja tavoitetietoisuus sekä pätevyys.

Tutkimuksen tavoitteena on saada nuorten aikuisten itsetunnosta enemmän tietoa, ja sitä kautta ymmärtää heidän itsetuntonaan paremmin. Tutkimuksesta saatuja tuloksia voi hyödyntää muun muassa opiskelijaterveydenhuolto tai joku muu nuorten aikuisten parissa työskentelevä organisaatio tai ammattilainen. Nuorten aikuisten itsetuntoa on helpompi lähteä vahvistamaan, kun tiedetään minkälaiset tekijät vaikuttavat heidän itsetuntonsa taustalla tai mitkä osa-alueet edes vaativat vahvistamista.

Tutkimuksen avulla haetaan vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Millä tasolla nuorten aikuisten itsetunto on Rosenbergin itsetuntomittarin mukaan?
2. Miten taustamuuttajat ovat yhteydessä itsetunnon tasoon?
3. Miten itsetunnon osa-alueet toteutuvat nuorilla aikuisilla?
4. Miten taustamuuttajat ovat yhteydessä itsetunnon osa-alueisiin?

### 3 MINÄKUVA

Minäkuva eli minäkäsitys on ihmisen oma käsitys itsestään, millaisena hän itseään pitää ja minkälaisin määrein hän itseään, osaamistaan, tavoitteitaan, ihanteitaan ja arvomaailmaansa kuvaa. Se on eräänlainen kivijalka ihmisen päätöksille ja elämän ratkaisuille. Kun ihminen miettii itselleen ammattia, valitsee aviopuolisoa tai elämänarvojaan, hän tekee ratkaisunsa sen pohjalta, mikä hänen mielestään sopii hänelle. Ihminen ei ole psyykkisesti tasapainossa, jos käsitys itsestä on aivan epärealistinen tai vaihtelee päivittäin tilanteiden mukaan. (Keltikangas-Järvinen 2010 a, 137; Keltikangas-Järvinen 2010 b, 16.)

Yleinen minäkäsitys voidaan jakaa kolmeen osaan: *todelliseen minäkäsitykseen* eli siihen, millaisena yksilö itsensä näkee, *ihanneminäkäsitykseen* eli siihen, millainen hän haluaisi olla ja *normatiiviseen minäkäsitykseen*, eli siihen, millaisena yksilön mielestä muut ihmiset hänet näkevät ja mitä he tältä odottavat. Minäkuvaan taas sisältyy neljä osa-aluetta. *Suoritusminäkuvassa* yksilö arvioi omaa osaamistaan ja suorituksiaan, mutta hän vertailee itseään myös samalla toisten saavutuksiin. *Sosiaaliseen minäkuvaan* kuuluu yksilön käsityksiä siitä, millaisessa asemassa tai roolissa hän on erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä ja yhteisöissä. *Emotionaalinen minäkuva* taas kuvaa yksilön käsityksiä hänen omista persoonallisista ominaisuuksistaan, luonteestaan ja tunteistaan. *Fyysinen ja motorinen minäkuva* tarkoittaa yksilön käsitystä omasta ulkonäöstään, ruumiinkuvastaan, terveydestään ja motorisista taidoistaan. (Jaari 2007, 75.)

## 4 ITSETUNTO

Itsetunto on persoonallisuuden ominaisuus ja osa ihmisen minäkuvaa. Itsetunto on minäkäsityksen positiivisuuden määrä, ja sisäinen tunne siitä, että on hyvä ja arvokas. Sen lisäksi, että ihminen pitää itseään hyvänä ja arvokkaana havaitsemistaan heikkouksistaan huolimatta, hänellä on myös kyky luottaa itseensä ja nähdä oma elämänsä tärkeänä ja ainutlaatuisena. Itsetunto vaikuttaa ihmisen tekemiseen ja hänen ratkaisuihinsa, ja tekemisen seuraukset taas vaikuttavat hänen itsetuntoonsa. (Keltikangas-Järvinen 2010 b, 16.)

Reasonerin (1994, 2) mukaan yksi itsetunnon laajimmin hyväksytyistä määrittelmistä on: "Self-esteem is the experience of being capable of managing life's challenges and feeling worthy of happiness". Vapaasti suomennettuna se voisi tarkoittaa, että itsetunto on kokemus siitä, että kykenee selviytymään elämän haasteista ja tuntee olevansa onnellisuuden arvoinen. (Aho 2005, 24). Rosenbergin (1965) määritelmän mukaan itsearvostus, eli itsetunto, näkyy ihmisen myönteisessä tai kielteisessä suhtautumisessa itseensä. Vähättely ja oman arvon kieltäminen on ominaista heikolle itsearvostukselle. Vastaavasti henkilö, jolla on vahva itsearvostus, arvostaa itseään riittävän hyvänä ja tunnistaa omat vahvat ja heikot puolensa. (Nurmi ym. 2015, 205.)

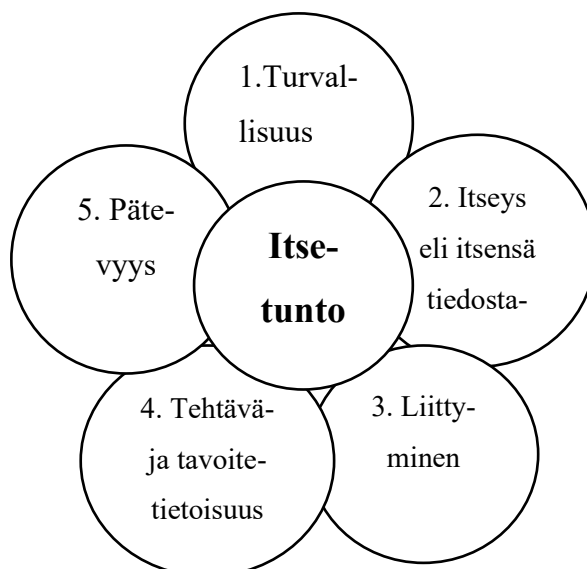
### 4.1 Itsetunnon osa-alueet

Keltikangas-Järvisen (2000, 106) mukaan itsetunto ei ole määrällinen ominaisuus, jota toisella voisi olla enemmän ja toisella vähemmän, vaan se koostuu erilaisista osa-alueista. Yksi osa-alueista on *suoritusitsetunto*, jolla tarkoitetaan ihmisen uskallusta ottaa haasteita vastaan, luottamusta kykyjensä kehittymiseen ja vaativien haasteiden läpi viemiseen. Toinen osa-alue on *sosiaalisen suosion tunne*, joka tunnetaan myös sosiaalisena minäkuvana. Ihminen luottaa siihen, että hänellä on luotettavia ystäviä, ja että hän selviytyy erilaisista sosiaalisista tilanteista. Kolmas osa-

alue on *läheisimpiin ihmisiin kohdistuva itsetunto*, jossa ihminen uskoo, että hänellä on läheisiä ja tärkeitä ihmisiä, ja myös hän itsekin on läheisilleen korvaamaton.

Itsetunnon määrä näillä osa-alueilla voi vaihdella suurestikin. Ihminen voi luottaa ja olla ylpeä kyvyistään työelämässä, mutta samanaikaisesti kokea kyvyttömyyttä tulla toimeen toisten ihmisten kanssa ja tuntee, ettei hänestä pidetä. Tyypillisesti jokaisella on vahvat ja heikot kohtansa, eikä kenelläkään ole täydellisen hyvää tai huonoa itsetuntoa. (Keltikangas-Järvinen 2000, 106–107.) Vääriä tulkintoja syntyy kuitenkin herkästi, kun vain osa itsetunnon ilmenemismuodoista nähdään itsetuntona. Lisäksi esimerkiksi suomalaisessa kulttuurissa arvostetaan enemmän suoriutumista ja osaamista kuin ihmissuhdetaitoja ja tyytyväisyyttä elämään. (Keltikangas-Järvinen 2010 b, 27–28.)

Borbanin (1989, 1993) ja Reasonerin (1982, 1994) käsitys ihmisen itsetunnon rakenteesta (Kuvio 1) edustaa yksiulotteisia itsetunnon malleja. Heidän teoriansa mukaan itsetunto koostuu viidestä ulottuvuudesta kuvion mukaisesti. (Aho 2005, 26–27.)



Kuvio 1. Borban (1993) itsetuntomallin rakenne (Aho 2005, 27).

*Perusturvallisuus* on itsetunnon ensimmäinen ja tärkein ulottuvuus, ja se on välttämätön edellytys muille itsetunnon alueille. Turvallisuudella tarkoitetaan ihmisen hyvää oloa, muiden ihmisten kunnioittamista ja heihin luottamista, jolloin ihmisen ei tarvitse pelätä tulevansa nolatuksi, pilkatuksi tai vähätellyksi toisten taholta. Perusturvallisuuden puute voi näkyä muiden ihmisten epäilynä, sosiaalisten tilanteiden välttämisenä, auktoriteettien uhmaamisena ja uusien tilanteiden pelkäämisena ja stressaamisena, mikä näkyy psykosomaattisina oireina. (Aho 2005, 49; Aho 1996, 59–60.) Aikuisuudessa perusturvallisuus näkyy enemmän turvallisuuden tunteena, vakautena, pysyvyytenä ja vapautena pelosta, ahdistuksesta ja kaaoksesta. Terveiden ja onnellisten aikuisten perusturvallisuuden tunne on yleensä täytetty. Rauhallisessa, vakaassa ja hyvässä yhteiskunnassa ihmiset tuntevat olonsa turvallisiksi muun muassa villieläimiltä, rikoksilta, murhilta, kaaokselta ja tyrannialta. (Maslow 1987, 18.)

*Itsensä tiedostaminen* kuvaa, kuinka hyvin ihminen tuntee itsensä, roolinsa, erilaisuutensa, ominaisuutensa ja yksilöllisyytensä. Ihminen, joka on ylpeä yksilöllisyydestään, tiedostaa itsensä. (Aho 2005, 26, 52.) Kun työyhteisön jäsenillä on haasteita itsensä tiedostamisessa, he eivät tiedosta omaa osaamistaan, häpeävät erilaisuuttaan ja heillä on vaikeuksia kuvata itseään realistisesti. Näistä johtuen työyhteisön jäsenet eivät uskalla ottaa vastuuta, ovat yliherkkiä kritiikille, arvostelevat muita ja valittavat. (Aho 1996, 70.)

*Liittyminen* eli yhteenkuuluvuus on kolmas ulottuvuus ja tärkein ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Yhteenkuuluvuudessa on kyse suhtautumisesta muihin ihmisiin ja samaistumisesta johonkin ryhmään tai yhteisöön. (Aho 2005, 26, 53.) Ryhmään kuulumisen lisäksi yksilö kokee, että hän on hyväksytty, arvostettu ja luotettu (Jaari 2007, 81).

*Tehtävä- ja tavoitetietoisuus* tarkoittaa vastuun ottamista, aloitteiden tekemistä, realististen tavoitteiden asettamista, ongelmanratkaisutaitoja ja tarkkaa suorituksen arviointia. Realistiset tavoitteet saavutetaan todennäköisemmin, mistä seuraa onnistumisen kokemuksia, motivaation vahvistumista ja haasteellisempien tavoitteiden asettamista. (Aho 2005, 26, 54–55.) Yksilö on elämänhaluinen ja vahvasti tietoinen omista päämääristään (Jaari 2007, 81).

*Pätevyiden tunteita* voidaan lähteä kehittämään, kun ihminen kokee turvallisuutta, tuntee itsensä, haluaa kuulua joukkoon ja on tehtävätietoinen. Pätevyiden tunteet syntyvät onnistumisen kokemuksista, jotka saavat yksilön pitämään itseään taitavana ja arvostettuna. Tästä johtuen hän uskaltaa ottaa riskejä, sanoa mielipiteensä ja näkee epäonnistumiset arvokkaina oppimistilanteina. Hän tuntee itsensä hyvin ja hyväksyy myös heikkoutensa. Borban (1989) mukaan tärkeimpiä asioita pätevyiden tunteiden vahvistumiselle on, että yksilö itse osaa ja tahtoo vahvistaa, palkita ja kehua itseään. (Aho 2005, 26, 56–57; Aho 1996, 81.)

Vaikka kuviossa 1 esitetyt ulottuvuudet ovat vain hieman päällekkäisiä, voivat ne vasta yhdessä muodostaa ihmisen itsetunnon. Yksilön itsetunto ei voi olla vahva, jos jollain ulottuvuudella on ongelmia. Borba sekä Reasoner ovat laatineet mallin pohjalta useita itsetunnon rakentamisohjelmia sekä lapsille että aikuisille. (Aho 2005, 27.)

## **4.2 Hyvä itsetunto**

Keltikangas-Järvinen (2010 b, 17) määrittelee itsetunnon hyväksi silloin kun ihmisen minäkäsityksessä voitolla ovat positiiviset ominaisuudet, ja huonoksi silloin kun negatiivisia ominaisuuksia on enemmän kuin positiivisia. Hyvän itsetunnon omaava ihminen havaitsee ja tietää myös heikkoutensa hyvien ominaisuuksiensa lisäksi. Hän kuitenkin korostaa hyviä ominaisuuksiaan ja näkee ne tärkeämpiä kuin heikkoutensa.

Itsetuntoa voidaan nimittää myös itsensä arvostamiseksi, jolloin ihminen esimerkiksi pitää kiinni oikeiksi katsomistaan päämääristä, puolustaa itseään ja pitää kiinni oikeuksistaan. Hänellä on myös kyky olla tyytyväinen omiin suorituksiinsa. Itsensä arvostamisen lisäksi hyvään itsetuntoon kuuluu myös kyky arvostaa muita ihmisiä. Hyvän itsetunnon omaava ihminen kykenee näkemään toisen ihmisen osaamisen ja antamaan tälle tunnustusta. Hän myöskin näkee oman osaamisensa ja arvonsa, mutta hän ei kuvittele olevansa ainoa, joka osaa tai jota tulisi arvostaa. (Keltikangas-Järvinen 2010 b, 18–19.)

Hyvään itsetuntoon kuuluu lisäksi kyky nähdä oma elämä ainutkertaisena ja arvokkaana, ja tehdä elämästään juuri sellaisen kuin haluaa, eikä sen mukaan mitä ympäristö arvostaa. Tuntomerkkeihin kuuluu myös kyky sietää pettymyksiä ja epäonnistumisia, ilman että jokainen vastoinkäyminen samalla vaurioittaisi itsetuntoa. (Keltikangas-Järvinen 2010 b, 18–22.) Ylipäänsä hyvän itsetunnon on osoitettu olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ja onnellisuuteen (Jaari 2007, 86).

Miesten ja naisten itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat todennäköisesti erilaiset tekijät, mutta silti itsetuntojen välillä ei ole todettu merkittävää eroa. Miehillä hyvään itsetuntoon ja positiiviseen kuvaan itsestään liittyvät itsenäisyys, erillisyyt, päteminen ja tunne siitä, että suoriutuu ja selviytyy. Itsetunto näyttäisi myös koostuvan ja säilyvän yksilöllisten saavutusten avulla. Miehillä vahva itsetunto ei liity sosiaalisuuteen niin kuin naisilla, joilla hyvän itsetunnon yhteydessä korostuu sosiaalisuuden lisäksi myös vastuu ja ihmissuhteet. Vahvan itsetunnon omaavat naiset tuntevat kuuluvansa ja tulleensa hyväksytyksi erilaisiin ryhmiin paremmin kuin ne naiset, joilla on heikko itsetunto. (Jaari 2007, 81, 87.)

Keltikangas-Järvisen (2010 b, 40) mukaan koulumenestyksen ja itsetunnon välillä on voimakas yhteys, ja itsetunnon voidaan jopa väittää olevan koulumenestyksen tärkeimpiä selittäjiä. Koulumenestyksessä luottamus itseän ja käsitys siitä, miten hyvä on ja mitä asioita kykenee oppimaan, selittävät menestystä enemmän kuin esimerkiksi älykkyyt. Hyvällä koulumenestyksellä ja hyvällä itsetunnolla katsotaan edelleen olevan yhteyttä esimerkiksi suureen toverisuosioon.



### 4.3 Heikko itsetunto

Heikon itsetunnon voi tunnistaa nopeasti ihmisen käyttäytymisestä. Monet tutkijat (mm. Borba & Borba 1978, 1982, Borba 1989, 1993, Roffey, Tarrant & Majors 1994, Campbell & Lavalley 1993, Aho 1993) pitävät tiettyjä käyttäytymismalleja negatiivisen minäkäsityksen varoitussignaaleina. Itsetunnon heikko ihminen on Kaplanin (1986, 52) mukaan arka, pelokas, epävarma ja hän pelkää sosiaalisia tilanteita. Hän herkästi jäljittelee muiden ihmisten käyttäytymistä, sillä hän ei halua olla huomion kohteena tai muuten erilainen ympäristössään. (Aho 1996, 21.)

Henkilö voi peittää pelkonsa ja heikkoutensa häiritsevään, tyrannisoivaan ja rehentelevään käyttäytymisensä alle. Tämä näkyy erityisesti koulumaailmassa, sillä usein luokan häiriköllä ja kiusaajalla on heikko minäkäsitys. (Aho 1996, 21.) Keltikangas-Järvisen (2010 b, 19) mukaan itsetunnon puute saa ihmisessä myös aikaan tunteen, että menestyvissä kanssaihmisissä piilee vaara, mikä sitten johtaa toisen ihmisen kritisoimiseen ja vähättelyyn.

Ihminen, joka on kykenemätön tekemään päätöksiä, tai joka ei mielellään ilmaise omia mielipiteitään on yleensä itsetunnon heikko. Henkilö voi esiintyä passiivisesti, välinpitämättömästi tai hänen mielialansa ja mielipiteensä vaihtuvat herkästi. (Aho 1996, 21–22.) Keltikangas-Järvisen (2010 b, 20) mukaan ihminen on päätöksissään riippuvainen muiden ihmisten mielipiteistä, jos häneltä puuttuu hyvän itsetunnon tuoma itsenäisyys. Henkilö ei tee asioita oman kiinnostuksensa mukaan, vaan sen, mikä milloinkin on trendikästä tai suotavaa. Mielipiteet hän saa lukemalla lehdistä.

Suoritustilanteissa itseään heikosti arvostava henkilön ensireaktio on herkästi 'en osaa' tai 'tämä on minulle liian vaikeaa'. Ticen (1993) mukaan henkilö siis odottaa epäonnistumista ja reagoi tilanteeseen sen mukaisesti, koska negatiivinen palaute suorituksesta on sopuoinnussa hänen minänsä kognitiivisen struktuurin kanssa. (Aho 1996, 22.) Roy Baumeisterin (1993) mukaan henkilön energia kuluu epäonnistumisen, häpeäkokemuksen ja hylkäysten torjumiseen, vaikka hän haluaisikin

menestyä ja päteä siinä missä muutkin ihmiset. Luonnollisesti tämä toimintatyyli ei johda onnistumisen kokemuksiin, sillä keskittymisen kohteena on puutteet ja niiden korjaaminen. (Ojanen 2014, 98.)

Henkilö mieluummin myös kuulee myönteisen sijasta vain kielteisen palautteen. Hän yrittää jopa hakeutua niiden ihmisten seuraan, joilta hän voi saada kielteistä palautetta ja vaatii muita hyväksymään oman tulkintansa. Tämän tyyppinen henkilö toisaalta haluaa myönteistä palautetta, mutta toisaalta hän haluaa myös vahvistusta huonoudelleen. (Ojanen 2011, 94.) Lisäksi henkilön oma mieli arvioi toimintaa ja suorituksia jatkuvasti, joiden pohjalta ihminen muodostaa mielipiteensä itsestään. Mielen arvioinnit saavat pohjustuksensa myös muiden ihmisten antamista palautteista. Erityisesti väsynyt ja kireä mieli tuottaa hyvinkin ankaria ja negatiivisia arvioita. On arvioitu, että jopa noin 80 prosenttia kaikista ihmisen ajatuksista on negatiivisia ja arvostelevia. (Pietikäinen 2009, 198–203.)

Baumeister (1993) mielestä tavoitteiden saavuttaminen ja sitoumusten noudattaminen vaativat eksaktia itsetuntemusta, sillä tavoitteisiin pääsemistä ja sitoumuksista kiinnipitämistä vaikeuttaa oman tilanteen ali- tai yliarviointi. Matala itsearvostus johtaa omien kykyjen aliarvioimiseen ja liian vaatimattomien tavoitteiden asettamisen. Omien kykyjen yliarviointi taas johtaa liian ankariin tai saavuttamattomissa oleviin tavoitteisiin. (Ojanen 2014, 98–99.)

Muita seikkoja, joista heikosti itseään arvostavan henkilön voi tunnistaa, ovat jäsentymätön minäskeema, joustamaton ja varauksellinen suhtautuminen muutoksiin, heikko luottamus muihin ihmisiin, tunteiden peittely ja kilpailutilanteiden välttely (Aho 1996, 23–25). Lisäksi henkilö voi yksinkertaisesti kokea olevansa muita tyhmempi, vaikka hän oikeasti olisi keskimääräistä fiksumpi. Itseään häpeävä ja vähättelevä voi kadottaa itsetunnon rippeensä arvokkaan oloisen henkilön, kuten esimerkiksi rehtorin, professorin tai lääkärin lähellä, sillä hän ei koe olevansa tämän henkilön arvoinen. (Viljamaa 2018, 13–14.)

#### 4.4 Itsetunnon vaihtelevuus

Ihmisen minäkuva on pysyvä, eivätkä hetkittäiset mielialanvaihtelut muuta sitä. Itsetunnonlelle taas sallitaan vaihtelua enemmän kuin minäkuvalle, ilman että se tulkittaisiin itsetunnon puutteeksi tai häiriöksi. Terve itseluottamus vaihtelee paitsi eri alueilla myös eri aikoina. Välillä ihmisen itseluottamus on korkealla, ja joskus taas niin alhaalla, että hänestä tuntuu, ettei hänestä ole mihinkään. Tunne saattaa vaihdella päivittäin tai jopa entistä useammin. (Keltikangas-Järvinen 2010 b, 30.)

Epäonnistumiset ja pettymykset laskevat itsetuntoa, missä taas onnistumiset nostavat sitä. Opiskelija voi läpäistä tentin hyvin arvosanoin ja kokea onnistuneensa, mutta seuraavana päivänä hän voi epäonnistua toisessa asiassa, jolloin itseluottamus murtuu. On kuitenkin yksilöllistä kuinka paljon kokemukset vaikuttavat itsetuntoon. Joillakin ihmisillä jokainen pettymys tai onnistuminen vaikuttaa herkästi itseluottamukseen. Toisilla taas itseluottamus pysyy samana, huolimatta vastaan tulevista pettymyksistä. (Keltikangas-Järvinen 2010 b, 31.)

Harter (2006) on myös tutkinut itsearvostuksen kehitystä ja huomannut itsearvostuksen määrässä vaihtelua, joka on osittain ajan mukana muuttuvaa ja osittain tilanteiden mukaan vaihtelevaa. Murrosiässä itsetunnon vaihtelua on erityisesti, mutta yleensäkin itsearvostus on toisilla vakaampaa ja toisilla vaihtelevampaa. Epävakaaseen itsearvostukseen on yhteydessä epäjohdonmukainen palaute, jossa yksilö painostetaan ajattelemaan, tuntemaan ja käyttäytymään tietyllä tavalla. Lisäksi itsearvostuksella on yhteyttä siihen, miten ihminen kokee itsensä suhteessa muihin ihmisiin ja millaisia päämääriä hän itselleen asettaa. (Nurmi ym. 2015, 205.)

#### 4.5 Itsetunnon mittaaminen

Itsetuntoa on vaikea mitata, sillä se ei ole konkreettista vaan ihmisessä oleva tunne. Itsearviointi on kuitenkin ainoa mittaussuomenelmä itsetuntoa mitatessa, mutta myös itsearviointi sisältää virheitä. Ihminen ei pysty havaitsemaan itsessään

kaikkea, ja hän havaitsee vain ne asiat, jotka ovat sallittuja ja joita hänellä on "lupa" havaita. Ennen kuin ihminen pystyy edes tunnistamaan kaikki tunteensa, on hän jo torjunut niistä suuren osan. Havaittuaan kuitenkin itsessään jotain, tulisi havainto pystyä ilmaisemaan kielellisesti ja vieläpä tutkijan tarkoittamalla tavalla. Ihminen ei kuitenkaan pysty ilmaisemaan kaikkia tunteitaan nimeltä, jolloin osaa itsetunnosta ei voida ilmaista kielellisesti ollenkaan. (Keltikangas-Järvinen 2010 b, 71–72.)

Naisten ja miesten itsetunnoissa on eroa ja osa eroista aiheutuu jo edellä kuvatuista asioista. Naiset tuntevat oman itsensä paremmin, sillä he pohtivat itseään ja tuntemuksiaan enemmän kuin miehet. Lisäksi naisten kielellinen kyky on parempi ja täsmällisempi kuvaamaan itseään ja tunteitaan. Näistä asioista aiheutuu monesti virhepäätelmiä, kuten, että naiset olisivat miehiä masentuneempia. (Keltikangas-Järvinen 2010 b, 72.)

Itsearviointinnissa on myös muita haasteita. Ihmisillä on taipumus itseään kuvatesaan kertoa, millaisina he ajattelevat muiden heitä pitävän tai millaisia he haluaisivat muiden silmissä olla, sen sijaan, että he kertoisivat millaisia he itse oikeasti mielestänsä ovat. Lisäksi ihmisillä on taipumusta kuvata itseään hieman keskivertoihmistä parempana. Hän on aina hieman vastuuntuntoisempi, rehellisempi ja luotettavampi kuin muut kanssaihmiset. Tämä vääristymä ei haittaa, kunhan se osataan ottaa tutkimuksessa huomioon. (Keltikangas-Järvinen 2010 b, 72.)

Kaikessa psykologisessa mittaamisessa on tärkeää mittarin validiteetti eli pätevyys. Mittarin on mitattava juuri sitä asiaa mitä väitetään, ja se on voitava osoittaa. Itsetuntomittarille on kuitenkin haastavaa osoittaa validiteettia, sillä itsetunnolle ei ole mitään ulkoisia vertailukohteita, joilla voitaisiin osoittaa, että tämä tunne on nyt suuri sitä, mitä nimitetään itsetunnoksi. Itsetuntoa voidaan kuitenkin mitata, mutta se on vain arvioitua vaikeampaa, mikä selittää, että itsetunnosta on tehty niin monenlaisia ja ristiriitaisia tulkintoja. (Keltikangas-Järvinen 2010 b, 72–73.)

## 5 AIKUISUUTEEN SIIRTYMINEN

Arnett (2000) on määritellyt aikuisuuteen siirtymisen kolmen pääkriteerin avulla: vastuun ottaminen omasta itsestä, itsenäinen päätöksenteko ja taloudellinen itsenäisyys. Viime vuosikymmeninä teollistuneissa maissa taloudelliset ja sosiaaliset muutokset ovat pitkittäneet nuorten riippuvuutta vanhemmista ja lykänneet ikää, jolloin useimmat nuoret kykenevät kantamaan vastuun, joka sisältyy aikuisuuteen. Arnett on kuvannut tätä ilmiötä käsitteellä muotoutuva aikuisuus. Arnettin lisäksi myös Keniston (1970) on ehdottanut uuden kehitysvaiheen erottamista adolesenssin (latinaa, viittaa kasvamiseen, varttumiseen) ja aikuisuuden välille eli noin 19-vuotiaasta 25-vuotiaaksi. Keniston puhui tästä vaiheesta nimellä nuoruusaika, jolloin yksilöt viettävät vuosia opiskellen yliopistoissa ja korkeakouluissa ennen kuin he siirtyvät aikuisten työelämään. (Nurmi ym. 2015, 178–179.)

Arnettin (2000) mukaan tälle vaiheelle ominaista on identiteetin etsintä: nuoret tutkiskelevat heille elämässä avautuvia mahdollisuuksia ja vähitellen päätyvät pysyviin ihmissuhteita, työtä ja elämäkatsomusta koskeviin valintoihin. Aikuisuuteen sisältyy myös kehitystehtäviä, jotka vaativat yksilöltä päätöksentekoa ja muutokautumista ja joilla on merkittäviä vaikutuksia hänen pärjäämiseensä ja onnellisuuteensa myöhemmin. Havighurstin (1948, 1973) mukaan varhaisen aikuisuuden kehitystehtäviä ovat muun muassa ammattitaidon hankkiminen ja sen ylläpitäminen, työuran aloittaminen, parisuhteen muodostaminen sekä lasten saaminen, hoitaminen ja kasvattaminen. (Nurmi ym. 2015, 179.) Keskeisiä kehitystehtäviä ovat myös kodista irrottautuminen, emotionaalinen riippumattomuus omista vanhemmista sekä yksilöllisen eettisen ja moraalisen uskomusjärjestelmän kehittäminen (Jaari 2007, 59).

Vanhasta ja turvallisesta elämästä irrottautuminen ja uuteen elämään liittyminen ei aina ole helppoa tai itsestään selvää. Vanha elämä voi vetää puoleensa ja aiheuttaa riippuvuutta. Kehitys aiheuttaa usein itsenäistymisahdistusta, joka johtuu

irtautumisesta menneistä liittymistä. Samalla nuori kokee painetta ja pyrkimystä liittyä uusiin kohteisiin. (Turunen 2005, 160.)

Aikuisuuden kehitystehtävistä selviytyminen vaatii monenlaisten taitojen lisäksi persoonallisuuden ja sosiaalisten suhteiden kehittymistä. Yksilön kehityksen lisäksi tarvitaan myös yhteiskunnan tukea. Viime vuosina erityisesti nuorten aikuisten työllistyminen on herättänyt huolta monissa eri maissa. Työvoiman ja opiskelun ulkopuolella on myös Suomessa monia nuoria aikuisia. Syrjäytyneiksi on nimetty työttömiä, joilla ei ole peruskoulun lisäksi muuta koulutusta. Myrskylän (2012) mukaan joka kolmannella syrjäytyminen on pysyvää, ja siihen yleensä liittyy myös laaja psyykkis-aineellinen ongelmakokonaisuus tai päihderiippuvuuksia ja rikollisuuden muotoja. (Nurmi ym. 2015, 180.)

Vakituinen työ ja säännöllinen palkka lisäävät arkista turvallisuudentunnetta ja mahdollistavat tulevaisuuden suunnittelun. Työllä on suuri itsetuntoa kohottava vaikutus, vaikka työtehtävät eivät olisi kaikkein mieluisimpia. Lyhytkin työttömyysjakso voi heikentää itsetuntoa ja saada tulevaisuuden näyttämään epävarmalta. Toimeentulon lisäksi työllä on tärkeä vaikutus yksilön kehittymiseen, itsensä toteuttamiseen ja kokemukseen yhteisöön kuulumisesta. (Sinkkonen 2016, 73–74.) Opiskeluaikojen pidentyessä henkilö elää pidempään omissa toiveissaan ja unelmissaan, kun taas varhain työelämään siirtyminen kypsyttää ottamaan huomioon elämän tosiasiat. Opiskelijoilla on huomattu esiintyvän enemmän elämönhallintaan liittyviä vaikeuksia kuin samaan ikäluokkaan kuuluvilla työssä käyvillä aikuisilla. (Jaari 2007, 61.)

## 6 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Olli Kiviruusun väitöskirja tutki itsetunnon kehitystä nuoruudesta keski-ikään ja siihen vaikuttavia tekijöitä, joita olivat mm. koulumenestys, sosioekonominen asema, fyysinen ja psyykinen terveys ja sosiaaliset suhteet. Tutkimus toteutettiin 26 vuoden seurantatutkimuksena ja se oli osa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Stressi, kehitys ja mielenterveys -tutkimusprojektia. Tutkimuksessa seurattiin yhtä tamperelaisnuorten kohorttia, joka koostui keväällä 1983 Tampereella peruskoulun yhdeksättä luokkaa käyneistä, jotka olivat keskimäärin 16-vuotiaita nuoria. Vuoden 1983 koululaiskyselyyn osallistuneita nuoria seurattiin postikyselyin vielä 22-vuotiaina, 32-vuotiaina sekä 42-vuotiaina. Tutkimuksesta saatujen tulosten mukaan itsetunto kehittyi positiivisesti nuoruudesta aikuisuuteen: kasvu oli suoraviivaista ikävuosien 16 ja 32 välillä, minkä jälkeen kasvu pysähtyi. (Kiviruusu 2017, 3.)

Väitöskirjatutkimuksen koko tarkastelujakson ajan miesten itsetunto oli naisia parempi. Vastaavanlaisia tuloksia on raportoitu myös suurimmassa osassa tutkimuksia (esim. Boden ym. 2008, Orth ym. 2010, Robins ym. 2002), mutta joissakin viimeaikaisissa tutkimuksissa sukupuolten välisiä eroja ei ole itsetunnossa havaittu (esim. Erol & Orth 2011, Meier ym. 2011, Orth ym. 2012). Tutkimuksissa havaittuja sukupuolieroja on yritetty selittää monenlaisilla tekijöillä. Cross ja Madson (1997), Harter (1999) ja Josephs ym. (1992) ovat esittäneet näkemyksiä, että naisten ja miesten minäkäsitys ja siten myös itsetunto rakentuisivat osin kulttuuristen sukupuolikäsitysten mukaisesti eri perustalle. Tällöin miehillä minän rakentumisen kannalta tärkeämpiä ovat erottuminen ja kyvykkyys, kun taas naisilla korostuvat liittyminen ja sosiaaliset suhteet. Lisäksi Salmivallin, Huttusen ja Lagerspetzin (1997) tutkimuksen mukaan on mahdollista, että tyttöjen ja naisten huonompi itsetunto selittyy taipumuksella arvioida itseä vaatimattomammin, ja mahdollisesti myös realistisemmin. (Kiviruusu 2017, 58–59.)

Todennäköisesti tärkein mekanismi, joka tuottaa sukupuolieroja itsetunnossa, liittyy ulkonäköön. Länsimainen kulttuuri korostaa voimakkaasti ulkonäön merkitystä erityisesti naisilla – ja heille tarjolla olevat kauneushanteet ovat hyvin voimakkaasti esille tuotuja, joustamattomia ja suurimmalle osalle naisista mahdottomia tavoittaa. Naisilla on usein tyytymättömyyttä ulkonäkönsä ja tämä tyytymättömyys on havaittu alkavan hyvin nuorella iällä: esimerkiksi Harterin (1999) tutkimuksissa tyttöjen tyytymättömyys ulkonäköön lisääntyi 4. luokalta alkaen ja jatkui aina 11. luokka-asteelle asti, kun samaan aikaan poikien tyytyväisyys ulkonäköön pysyi käytännössä muuttumattomana. (Kiviruusu 2017, 59–60.)

Gentilen ym. (2009) tutkimuksessa havaittiin miesten ja naisten välillä eroavaisuutta itsetunnon osa-alueilla: miehillä ulkonäköön ja fyysiseen suoriutumiseen liittyvä itsetunto oli naisia korkeampi, kun taas naiset saivat korkeampia pisteitä moraalis-eettisen ja hyvään käytökseen liittyvän itsetunnon osalta. Sosiaalisen hyväksynnän ja perhesuhteisiin liittyvällä osa-alueella ei havaittu eroja sukupuolten välillä. (Kiviruusu 2017, 21.)

Väitöskirjatutkimuksessa havaittiin, että naisilla korkeampi ja nopeammin kasvava BMI eli painoindeksi oli yhteydessä huonompaan ja hitaammin kehittyvään itsetuntoon. Miehillä taas paino ja itsetunto eivät korreloineet lainkaan ikävuosien 16 ja 32 välillä. Tutkimuksessa huomattiin jopa, että 22 ja 32 ikävuoden välillä miehillä painon lisäys oli yhteydessä parempaan itsetunnon kehitykseen, mikä on täysin vastakkainen ilmiö naisiin verrattuna. McCaben ja Ricciardellin (2004) mukaan painoindeksi ei pysty erottamaan, johtuuko paino esimerkiksi lihas- vai rasvakudoksesta – nuorilla miehillä on usein toiveena saada enemmän lihasmassaa ja liian pieni massa voidaan pikemminkin kokea ongelmaksi. Buoten (2011) mukaan taas tiedetään, että miehille kulttuurisesti hyväksytyt vartalotyypit ovat sallivampia ja monipuolisempia, joten paino, riippumatta siitä, mistä se johtuu, on miehille miinäkuvan ja itsetunnon kannalta pienempi ongelma. (Kiviruusu 2017, 64–65.)



Tutkimuksessa huomattiin myös, että nuoruudessa hyvä koulumenestys ja vanhempien korkeampi sosioekonominen asema olivat yhteydessä parempaan itsetuntoon. Baumeisterin ym. (2003) ja Rosenberin ym. (1989) tutkimusten mukaan on mahdollista, että hyvä itsetunto ruokkii koulumenestystä, mikä näkyy mm. siinä, että uskalletaan ottaa haastavampia tehtäviä ja kursseja vastaan sekä uskotaan niissä menestymiseen. Tämän perusteella voidaan siis ajatella, että itsetunnon ja koulumenestyksen välille voi muodostua positiivinen kehä, joka ruokkii itseään. Twengen ja Campbellin (2002) mukaan koulutuksen puute ja alempi ammattiasema voivat vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoon sellaisessa yhteiskunnassa, jossa koulutusta ja hyvää ammattiasemaa arvostetaan. (Kiviruusu 2017, 3, 61–62.)

Robinsin, Trzesniewskin, Tracyn, Goslingin ja Potterin (2002, 423, 427–428) monikansalliseen internet-aineistoon perustuvassa tutkimuksessa raportoitiin itsetunnon olevan korkeimmillaan lapsuudessa ja nuoruuden alkaessa itsetunnon tason lähtevän laskemaan voimakkaasti myöhäisnuoruuteen saakka. Myöhäisnuoruuden ja nuoren aikuisuuden välissä itsetunnon huomattiin nousevan ja hiljalleen myös vakiintuvan, jonka jälkeen itsetunto pysyi vakaana 40 ikävuoteen asti. Samassa tutkimuksessa raportoitiin tyttöjen itsetunnon laskevan kaksi kertaa enemmän kuin pojilla. Sukupuolten välinen ero säilyi koko aikuisiän ajan.

Salmela-Aron ja Nurmen suomalaisessa tutkimuksessa selvitettiin, miten yliopisto-opintojen aikana mitattu itsetunto vaikuttaisi työuran ominaisuuksiin kymmenen vuoden päästä. Tutkittavat täyttivät Rosenbergin itsetuntoinventaarion neljää kertaa yliopisto-opintojen aikana ja vastasivat erilaisiin työuraa koskeviin kysymyksiin kymmenen vuotta myöhemmin. Tutkimuksessa raportoitiin, että korkea yleinen itsetuntotaso ennusti kymmenen vuotta myöhemmin vakituisessa työsuhteessa olemista, korkeaa palkkaa, korkeaa työhön sitoutumista ja työtyytyväisyyttä sekä vähäistä työuupumusta. Huono itsetunto taas ennusti työttömyyttä, uupumusta, kyynisyyttä, matalaa työhön sitoutumista ja työtyytyväisyyttä. (Salmela-Aro & Nurmi 2007.)

## **7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä on tutkimustapa, jossa tietoa tarkastellaan numeerisesti, eli tutkittavia asioita ja niiden ominaisuuksia käsitellään yleisesti kuvaillen numeroiden avulla. (Vilkkä 2007, 14.) Määrällinen tutkimus edellyttää riittävän suurta ja edustavaa otosta, jotta asioiden välisiä riippuvuuksia tai tutkittavassa ilmiössä tapahtuneita muutoksia voidaan selvittää ja olemassa oleva tilanne karotta. Määrällisellä tutkimuksella ei kuitenkaan pystytä riittävästi selvittämään asioiden syitä. (Heikkilä 2008, 16.)

### **7.1 Kohderyhmä**

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat 19–25-vuotiaat nuoret aikuiset kaikilta Vaasan ammattikorkeakoulun koulutusaloilta. Vaasan ammattikorkeakoulu eli VAMK oli tämän tutkimuksen kohdeorganisaatio. VAMKissa voi opiskella insinööriksi, tradenomiksi, sosionomiksi, sairaanhoitajaksi tai terveydenhoitajaksi. (VAMK 2021 b.) Opiskelijoita VAMKissa oli tutkimuksen aikaan noin 3370. Tradenomiksi opiskelevia oli 1540, tekniikan alaa opiskelevia 990, ja terveysalaa opiskelevia 530 ja sosiaalialaa opiskelevia 310. Ylempää ammattikorkeakoulututkintoa suorittavia oli 228. (Vipunen 2021.)

### **7.2 Aineiston kerääminen**

Tutkimuksen aineisto kerättiin e-kyselylomakkeella. Kysely on aineiston keräämisen tapa, jossa kysymykset on standardoitu eli vakioitu. Vakiointi tarkoittaa, että kaikilta kyselyyn vastaajalta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Vastaaja itse lukee kyselyssä olevat kysymykset ja vastaa niihin. Tässä tutkimuksessa kysely soveltui aineiston keräämisen tavaksi hyvin, sillä tutkittavat olivat hajallaan ja heitä oli paljon. Itsetunto voidaan myös laskea henkilökohtaiseksi asiaksi, jolloin tutkimus on hyvä suorittaa kyselynä. (Vilkkä 2007, 28.)

E-kyselylomake lähetettiin opiskelijoille sähköpostin välityksellä, jolloin se tavoitti kaikki VAMKin opiskelijat. Kyselylomakkeen yhteydessä lähetettiin myös saateviesti (Liite 1), jossa kerrottiin lyhyesti tutkimuksesta, kuten, että tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja luottamuksellista. Opiskelijat pystyivät avaamaan kyselylomakkeen ilman sitoutumista sen vastaamiseen. Kysely testattiin ensin pienellä testiryhmällä, jotta mahdolliset virheet saatiin korjattua ennen varsinaiselle kohderyhmälle lähettämistä.

Kyselylomake (Liite 2) sisälsi kolme osaa, jotka olivat taustamuuttujat, Rosenbergin itsetuntomittari ja itsetunnon osa-alueet. Ensimmäisessä osassa eli taustamuuttujissa kysyttiin sukupuoli, ikä ja koulutusala. Ikävuosia ei luokiteltu valmiiksi kyselylomakkeeseen, vaan jokainen ikävuosi oli vastausvaihtoehdoissa erikseen.

Toinen osa perustui valmiiseen Rosenbergin (1965, 16–18) itsetuntomittariin. Rosenbergin itsetuntomittari sisältää kymmenen väittämää, jotka ovat sekä positiivisia että negatiivisia, ja joissa on neljä vastausvaihtoehtoa: täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä. Jokaisella vastausvaihtoehdolla on oma numeerinen arvonsa. Toivotuimmasta vastauksesta saa 3 pistettä ja vähiten toivotuimmasta 0 pistettä. Vastauksista lasketaan vastaajalle summapistemäärä, josta muodostuu vastaajalle itsetunnon taso. Alle 15 pistettä tarkoittaa heikkoa itsetuntoa, 15–24 pistettä keskimääräistä itsetuntoa ja 25 pistettä tai enemmän keskimääräistä parempaa itsetuntoa. (Terapiatalo Noste 2021.)

Kyselyn kolmannessa osassa oli kolmekymmentä väittämää, jotka perustuivat Borban ja Reasonerin itsetuntomalliin ja sen osa-alueisiin. Jokainen osa-alue sisälsi kuusi väittämää, ja kaikissa väittämissä oli neljä vastausvaihtoehtoa: täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä. Kaikki väittämät olivat sama suuntaisia eli myönteisiä, ja teoriaan perustuen vastausvaihtoehdoista paras vaihtoehto oli ”täysin samaa mieltä”.

### 7.3 Aineiston analysointi

E-lomakkeella kerätty aineisto siirrettiin SPSS-ohjelmaan, jossa aineisto myös analysoitiin. Vastaukset eli muuttujat syötettiin taulukkoon, jota kutsutaan myös havaintomatriisiksi. Havaintomatriisin vaakarivillä on yhden vastaajan, havaintoyksikön, kaikkien muuttujien tiedot, ja pystysarakkeessa ovat yhtä asiaa koskevat tiedot kaikilta havaintoyksiköiltä. Muuttujien nimet ja arvot tarkistettiin aineiston syöttämisen jälkeen niin, että ne vastasivat kyselylomakkeessa olevia muuttujia. (Vilka 2007, 111–114.)

Aineistossa ei ollut puutteellisia lomakkeita, sillä lomakkeen kaikki kysymykset olivat pakollisia. Kolme eri vastauslomaketta oli tallentunut kyselylomakkeen järjestelmään kahteen kertaan, jolloin analysointivaiheessa näistä huomioitiin ainoastaan toinen. Vastauslomakkeiden joukossa oli myös kaksi epäloogista vastauslomaketta, jotka päätettiin jättää analysoinnista pois. Vastauslomakkeita tuli yhteensä 283 kappaletta, mutta viittä vastauslomaketta ei edellä mainittujen syiden vuoksi huomioitu analysoinnissa, jolloin lopulliseksi määräksi jäi 278 kappaletta.

Ikä luokiteltiin analysointivaiheessa kolmeen luokkaan (1 = 19-21-vuotiaat, 2 = 22-23-vuotiaat ja 3 = 24–25-vuotiaat). Muita taustamuuttujia ei analysoinnissa muutettu. Taustamuuttujien, eli iän, sukupuolen ja koulutusalan, riippuvuutta itsetunnon tasoihin ja osa-alueisiin selvitettiin ristiintaulukoimalla. Heikkilän (2008, 210–212) mukaan ristiintaulukoinnilla selvitetään kahden luokitellun muuttujan välistä riippuvuutta, millä tavalla ne vaikuttavat toisiinsa. Muuttujat esitetään taulukossa siten, että selittävä tekijä, kuten ikä, asetetaan sarakkeille ja selitettävä tekijä riveille. Khiin neliö -testin avulla voidaan tutkia kahden muuttujan välistä riippuvuutta, eli onko muuttujien välillä tilastollisesti merkittävää riippuvuutta. Khiin neliö -testin tulos on tässä tutkimuksessa merkitty ristiintaulukoiden tuloksien yhteyteen ( $p = xxx$ ).

Rosenbergin itsetuntomittarin väittämät muutettiin samansuuntaisiksi eli myönteisiksi. Tämän jälkeen muuttujat uudelleen luokiteltiin arvoista 1-4 arvoihin 0-3

(0 = täysin eri mieltä, 1 = jokseenkin eri mieltä, 2 = jokseenkin samaa mieltä ja 3 = täysin samaa mieltä), jotta vastaajalle voitiin laskea summapistemäärä vastauksista teorian mukaisesti. Uudelleen luokitelluista muuttujista tehtiin summamuuttuja, joka luokiteltiin kolmeen luokkaan Rosenbergin itsetuntomittarin mukaan (1 = heikko itsetunto (alle 15 pistettä), 2 = keskimääräinen itsetunto (15-24 pistettä) ja 3 = keskimääräistä parempi itsetunto (yli 25 pistettä)). Alin mahdollinen pistemäärä oli 0 ja korkein mahdollinen pistemäärä 30.

Muuttujan jakaumaa, eli miten ja mille vaihteluvälille muuttujan arvot ovat jakautuneet, voidaan tarkastella käyttämällä graafisia kuvioita tai tiivistämällä jakaumaa kuvaava informaatio yhden tai useamman tunnusluvun avulla. Tunnuslukuja ovat muun muassa keskiluvut, jotka kuvaavat muuttujien arvojen keskimääräistä suuruutta. Keskilukuja ovat muun muassa moodi ja mediaani. (Tietoarkisto 2021 a.) Rosenbergin summapistemäärien moodi eli tyyppiarvo oli 18. Moodi on se arvo, jota esiintyy aineistossa useimmin. Toisin sanoen moodilla on suurin frekvenssi, ja se kertoo, mitä summapistemäärää vastaajat saivat kaikista eniten. Aineiston mediaani, eli suuruusjärjestykseen asetetuista pistemääristä keskimäinen, oli 18. Mediaanin ylä- ja alapuolella on yhtä monta havaintoa. (Heikkilä 2008, 84.)

Rosenbergin itsetuntomittarin Cronbachin alfa oli 0,891. Cronbachin alfakerroin mittaa mittarin reliabiliteettia. Sen avulla voidaan selvittää, mittaavatko mittarin osiot samantyyppistä asiaa. Mittari on luotettava, kun luku on yli 0,7. (Heikkilä 2008, 187.) Rosenbergin itsetuntomittari oli siis Cronbachin alfan mukaan luotettava.

Itsetunnon osa-alueissa vastausvaihtoehdot saivat arvot 1-4 (1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = jokseenkin samaa mieltä ja 4 = täysin samaa mieltä). Jokaisesta viidestä osa-alueesta (perusturvallisuus, itsensä tiedostaminen ja ulkonäkö, yhteenkuuluvuus ja ihmissuhteet, tehtävä- ja tavoitetietoisuus ja pätevyyden tunteet) tehtiin summamuuttuja, joka vastasi vastaajan saamaa pistemäärää. Alin mahdollinen pistemäärä oli 6 ja korkein mahdollinen pistemäärä 24. Summuuttuja luokiteltiin kolmeen luokkaan Rosenbergin tasoja mukailleen (1 = huono

taso (6-14 pistettä), 2 = keskimääräinen taso (15-20 pistettä) ja 3 = hyvä taso (21–24 pistettä)). Itsetunnon osa-alueiden pisteiden vaihteluväli, moodi, mediaani ja Cronbachin alfa on lueteltu taulukossa 1. Cronbachin alfan mukaan kaikki itsetunnon osa-alueet, paitsi perusturvallisuus, olivat luotettavia mittareita.

Taulukko 1. Itsetunnon osa-alueiden pisteiden vaihteluväli, moodi, mediaani ja Cronbachin alfa

	<b>Pisteiden vaihteluväli</b>	<b>Moodi</b>	<b>Mediaani</b>	<b>Cronbachin alfa</b>
<b>Perusturvallisuus</b>	12–24	21	21	0,611
<b>Itsensä tiedostaminen ja ulkonäkö</b>	9–24	18	17	0,720
<b>Yhteenkuuluvuus ja ihmissuhteet</b>	9–24	24	21	0,768
<b>Tehtävä- ja tavoitetietoisuus</b>	10–24	20	19	0,712
<b>Pätevyyden tunteet</b>	9–24	20	18	0,797

## 8 TULOKSET

Tutkimuksen tulokset esitetään kolmen viivan taulukolla, joka kuvaa suorat jakaumat ja frekvenssit. Tulokset raportoidaan tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä. Lopuksi tarkastellaan myös itsetunnon tason ja osa-alueiden yhteyttä toisiinsa.

### 8.1 Vastaajien taustatiedot

Tutkimuksen tuloksissa tarkasteltiin yhteensä 278:n henkilön vastauksia. Suurin osa vastaajista oli naisia (68 %). Noin kolmasosa vastaajista oli miehiä. Suurimmat ikäryhmät olivat 21- ja 22- vuotiaat, joiden osuus vastanneista oli yhteensä 43 %. Vähiten kyselyyn vastasivat 19-vuotiaat, joiden osuus oli 6 %. Eniten kyselyyn vastasivat sosiaali-alan opiskelijat (16 %) ja vähiten liiketalouden alan opiskelijat (5 %), kun vastaajien määrää verrattiin läsnäoleviin opiskelijoihin. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Vastaajien taustatiedot (N=278)

Taustamuuttujat	n	%
<b>Sukupuoli</b>		
Nainen	190	68
Mies	88	32
<b>Ikä</b>		
19	16	6
20	39	14
21	56	20
22	64	23
23	42	15
24	28	10
25	33	12

<b>Koulutusala</b>		
Sosiaali-ala	50	16
Terveysala	65	12
Tekniikan ala	93	9
Liiketalouden ala	70	5

## 8.2 Rosenbergin itsetuntomittarin tulokset

Kyselyyn vastanneista reilulla puolella (59 %) oli keskimääräinen itsetunto. Heikkoa itsetuntoa oli joka neljännellä vastaajalla. Keskimääräistä parempaa itsetuntoa oli 16 %:lla vastanneista. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Rosenbergin itsetuntomittarin tulokset (N=278)

<b>Itsetunnon taso</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Heikko itsetunto	69	25
Keskimääräinen itsetunto	164	59
Keskimääräistä parempi itsetunto	45	16

Vastaajista 69 % silloin tällöin ajatteli, että ei olisi ollenkaan hyvä. Vastaajista 88 % oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että heillä on monia hyviä ominaisuuksia. Joka kolmas vastaaja koki, ettei heillä ollut ylpeydenaiheita. Melkein puolet (47 %) vastaajista tunsivat itsensä ajoittain todella hyödyttömäksi. 78 % vastaajista toivoi voivansa kunnioittaa itseään enemmän. Joka neljäs vastaaja ei kokenut suhtautuvansa itseensä myönteisesti. (Taulukko 4.)



Taulukko 4. Mielenpitojen jakautuminen Rosenbergin itsetuntomittarissa %

Väittämä	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Olen kaiken kaikkiaan tyytyväinen itseeni	5	27	51	17
En silloin tällöin ajattele, että en olisi ollenkaan hyvä	25	44	23	9
Mielestäni minulla on monia hyviä ominaisuuksia	2	10	42	46
Pystyn tekemään asioita yhtä hyvin kuin useimmat muutkin ihmiset	3	14	39	45
Mielestäni minulla on ylpeydenaiheita	5	25	47	22
En tunne itseäni ajoittain todella hyödyttömäksi	14	33	34	19
Tunnen olevani vähintään yhtä arvokas kuin muutkin ihmiset	5	13	37	45
En toivoisi voivani kunnioittaa itseäni enemmän	45	33	14	7
En pidä itseäni kaiken kaikkiaan epäonnistuneena ihmisenä	3	14	30	54
Suhtaudun itseeni myönteisesti	5	21	50	25

### 8.3 Taustamuuttujien yhteys itsetunnon tasoon

Sukupuoli ei merkittävästi selittänyt itsetunnon tasoa ( $p = 0,189$ ). Molemmissa sukupuoli-ryhmissä noin 60 %:lla oli keskimääräinen itsetunto. Tässä otoksessa naisilla oli enemmän heikkoa kuin keskimääräistä parempaa itsetuntoa. Miesten joukossa heikkoa ja keskimääräistä parempaa itsetuntoa oli melkein yhtä paljon. (Taulukko 5.)

Taulukko 5. Sukupuolen yhteys itsetunnon tasoon % (n)

Itsetunnon taso	Sukupuoli		
	Nainen	Mies	Yhteensä
Heikko	27 (51)	21 (18)	25 (69)
Keskimääräinen	60 (113)	58 (51)	59 (164)
Keskimääräistä parempi	14 (26)	22 (19)	16 (45)
Yhteensä	100 (190)	100 (88)	100 (278)

P = 0,189

Ikä ei merkittävästi selittänyt itsetunnon tasoa ( $p = 0,195$ ). Heikko itsetuntoa oli jokaisessa ikäryhmässä lähes yhtä paljon. Keskimääräistä itsetuntoa oli kaikista eniten (71 %) 24–25-vuotiailla. Keskimääräistä parempaa itsetuntoa oli eniten 22–23-vuotiailla ja vähiten 24–25-vuotiailla. (Taulukko 6.)

Taulukko 6. Iän yhteys itsetunnon tasoon % (n)

Itsetunnon taso	Ikä			Yhteensä
	19–21-vuotiaat	22–23-vuotiaat	24–25-vuotiaat	
Heikko	26 (29)	26 (27)	21 (13)	25 (69)
Keskimääräinen	58 (64)	54 (57)	71 (43)	59 (164)
Keskimääräistä parempi	16 (18)	21 (22)	8 (5)	16 (45)
Yhteensä	100 (111)	100 (106)	100 (61)	100 (278)

P = 0,195

Taustamuuttujista ainoastaan koulutuslalla oli tilastollisesti merkittävä yhteys itsetunnon tasoon ( $p = 0,044$ ). Terveyslalla 36 %:lla vastaajista oli heikko itsetunto, mikä oli muihin koulutusaloihin verrattuna 9–18 % enemmän. Sosiaalialalla ja tekniikan alalla melkein 70 %:lla vastaajista oli keskimääräinen itsetunto, kun taas terveyslalla ja liiketalouden alalla osuus oli noin 50 %. Liiketalouden alalla noin joka

neljännellä vastaajalla oli keskimääräistä parempi itsetunto. Kaikilla koulutusaloilla heikkoa itsetuntoa oli enemmän kuin keskimääräistä parempaa itsetuntoa. (Taulukko 7.)

Taulukko 7. Koulutusalan yhteys itsetunnon tasoon % (n)

Itsetunnon taso	Koulutusala				
	Sosiaali	Terveys	Tekniikka	Liiketalous	Yht.
Heikko	20 (10)	36 (23)	18 (17)	27 (19)	25 (69)
Keskimääräinen	68 (34)	51 (33)	68 (63)	49 (34)	59 (164)
Keskimääräistä parempi	12 (6)	14 (9)	14 (13)	24 (17)	16 (45)
Yhteensä	100 (50)	100 (65)	100 (93)	100 (70)	100 (278)

P = 0,044

#### 8.4 Itsetunnon osa-alueiden tulokset

Perusturvallisuus oli 98 %:lla vastaajista hyvällä tai keskimääräisellä tasolla. Noin joka neljännellä vastaajalla itsensä tiedostaminen ja ulkonäkö oli huonolla tasolla. Hieman yli puolet vastaajista (56 %) oli hyvällä tasolla yhteenkuuluvuudessa ja ihmissuhteissa. Vastaajista 66 % oli keskimääräisellä tasolla tehtävä- ja tavoitetietoisuudessa. Vastaajista 16 % oli huonolla tasolla pätevyyden tunteissa. (Taulukko 8.)

Taulukko 8. Itsetunnon osa-alueiden tulokset % (n)

Itsetunnon osa-alueet	Tasot		
	Hyvä taso	Keskimääräinen taso	Huono taso
Perusturvallisuus	62 (173)	36 (101)	1 (4)
Itsensä tiedostaminen ja ulkonäkö	12 (34)	62 (171)	26 (73)

Yhteenkuuluvuus ja ihmissuhteet	56 (155)	41 (113)	4 (10)
Tehtävä- ja tavoitetietoisuus	27 (75)	66 (182)	8 (21)
Pätevyyden tunteet	23 (63)	62 (172)	16 (43)

Perusturvallisuuden osa-alueessa joka neljäs vastaaja oli täysin tai jokseenkin eri mieltä siitä, että heidän taloudellinen tilanteensa olisi vakaa. Joka viides vastaaja oli täysin tai jokseenkin eri mieltä siitä, että he voisivat sanoa mielipiteensä luennoilla, ilman pelkoa siitä, että heille naurettaisiin. Vastaajista 90 % oli täysin samaa mieltä siitä, että heitä ei ollut kiusattu VAMKissa. Vastaajista 98 % koki asuinympäristönsä turvalliseksi, ja että heidän ympärillään on ihmisiä, joihin voi luottaa. (Liite 3.)

Itsensä tiedostaminen ja ulkonäkö -osa-alueessa 91 % vastaajista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että he tiesivät omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Melkein puolet (46 %) vastaajista oli herkkiä kritiikille. Vastaajista 40 % oli täysin tai jokseenkin eri mieltä, että he olisivat ylpeitä itsestään juuri sellaisina. Yli puolet vastaajista (58 %) koki epävarmuutta ulkonäöstään. Melkein joka kolmas vastaaja muokkasi itseään tai elämäänsä muiden ihmisten mielipiteiden mukaan. (Liite 3.)

Yhteenkuuluvuuden ja ihmissuhteiden osa-alueessa 87 %:lla vastaajista oli ystäviä koulussa. Kuitenkaan noin joka kymmenennellä ei ollut ystäviä koulussa. 100 %:lla vastaajista oli läheisiä ja tärkeitä ihmisiä koulun ulkopuolella, ja 93 % koki olevansa myös itse tärkeä läheisilleen. Vastaajista 11 % oli täysin tai jokseenkin eri mieltä siitä, että heidän luokkatoverinsa arvostaisivat ja hyväksyisivät heidät osaksi luokkaa. Noin joka kolmas vastaaja ei mielellään työskennellyt ryhmissä. (Liite 3.)

Tehtävä- ja tavoitetietoisuuden osa-alueessa 88 % vastaajista kertoi asettavansa itselleen erilaisia tavoitteita, ja 75 % vastaajista koki saavuttavansa itselleen aset-

tamat tavoitteet. Noin joka neljäs vastaaja ei pitänyt itseään itseohjautuvana. Päätösten ja valintojen tekeminen aiheutti ongelmia 41 %:lle vastaajista. 97 % vastaajista pystyi kuitenkin ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan ja päätöksistään. (Liite 3.)

Pätevyden tunteiden osa-alueessa melkein joka kolmas vastaaja ei pitänyt itseään taitavana ja arvostettuna. Joka neljäs vastaaja ei uskaltanut sanoa omaa mielipidettään erilaisissa tilanteissa. Vastaajista 93 % oli avoimia uusille kokemuksille. Joka kolmas vastaaja kertoi välttelevänsä haasteita epäonnistumisen pelossa. Joka kolmas vastaaja ei myöskään pystynyt sietämään epäonnistumisia ja pettymyksiä. (Liite 3.)

### 8.5 Taustamuuttujien yhteys itsetunnon osa-alueisiin

Sukupuoli ei merkittävästi selittänyt perusturvallisuuden, yhteenkuuluvuuden ja ihmissuhteiden, tehtävä- ja tavoitetietoisuuden tai pätevyyden tunteiden toteutumista. Tulokset olivat miesten ja naisten kesken hyvin samankaltaisia. Tilastollisesti merkittävä yhteys löytyi kuitenkin itsensä tiedostamisen ja ulkonäön osa-alueesta, jossa naiset olivat huonommalla tasolla kuin miehet ( $p = 0,012$ ). Joka kolmas nainen oli huonolla tasolla itsensä tiedostamisessa. (Taulukko 9.) Erityisesti epävarmuus ulkonäöstä sekä herkkyys kritiikille korostuivat naisilla itsensä tiedostamisessa.

Taulukko 9. Sukupuolen yhteys itsetunnon osa-alueisiin % (n)

Itsetunnon osa-alueet	Sukupuoli	
	Nainen	Mies
<b>Perusturvallisuus</b>		
Huono taso	2 (4)	0 (0)
Keskimääräinen taso	36 (69)	36 (32)
Hyvä taso	62 (117)	64 (56)
<b>Itsensä tiedostaminen ja ulkonäkö</b>		

Huono taso	32 (60)	15 (13)
Keskimääräinen taso	57 (108)	72 (63)
Hyvä taso	12 (22)	14 (12)
<b>Yhteenkuuluvuus ja ihmissuhteet</b>		
Huono taso	3 (6)	5 (4)
Keskimääräinen taso	41 (78)	40 (35)
Hyvä taso	56 (106)	56 (49)
<b>Tehtävä- ja tavoitetietoisuus</b>		
Huono taso	8 (15)	7 (6)
Keskimääräinen taso	66 (126)	64 (56)
Hyvä taso	26 (49)	30 (26)
<b>Pätevyyden tunteet</b>		
Huono taso	17 (32)	13 (11)
Keskimääräinen taso	62 (117)	63 (55)
Hyvä taso	22 (41)	25 (22)

Ikä ei merkittävästi selittänyt itsetunnon osa-alueiden toteutumista. Kaikki kolme ikäryhmää sijoittuivat tasaisesti huonoimmalle tasolle. 24–25-vuotiaat olivat jokaisella osa-alueella enemmän keskimääräisellä tasolla kuin 19–21-vuotiaat tai 22–23-vuotiaat. 19–21-vuotiaat olivat neljällä itsetunnon osa-alueella enemmän hyvällä tasolla kuin kaksi vanhempaa ikäryhmää. (Taulukko 10.)

Taulukko 10. Iän yhteys itsetunnon osa-alueisiin % (n)

Itsetunnon osa-alueet	Ikä		
	19–21-vuotiaat	22–23-vuotiaat	24–25-vuotiaat
<b>Perusturvallisuus</b>			
Huono taso	1 (1)	2 (2)	2 (1)

Keskimääräinen taso	30 (33)	40 (42)	43 (26)
Hyvä taso	69 (77)	59 (62)	56 (34)
<b>Itsensä tiedostaminen ja ulkonäkö</b>			
Huono taso	25 (28)	26 (28)	28 (17)
Keskimääräinen taso	61 (68)	60 (64)	64 (39)
Hyvä taso	14 (15)	13 (14)	8 (5)
<b>Yhteenkuuluvuus ja ihmissuhteet</b>			
Huono taso	3 (3)	4 (4)	5 (3)
Keskimääräinen taso	38 (42)	40 (42)	48 (29)
Hyvä taso	60 (66)	57 (60)	48 (29)
<b>Tehtävä- ja tavoitetietoisuus</b>			
Huono taso	6 (7)	9 (10)	7 (4)
Keskimääräinen taso	66 (73)	60 (64)	74 (45)
Hyvä taso	28 (31)	30 (32)	20 (12)
<b>Pätevyyden tunteet</b>			
Huono taso	15 (17)	18 (19)	12 (7)
Keskimääräinen taso	58 (64)	61 (65)	71 (43)
Hyvä taso	27 (30)	21 (22)	18 (11)

Koulutusala ei merkittävästi selittänyt perusturvallisuuden, yhteenkuuluvuuden ja ihmissuhteiden tai tehtävä- ja tavoitetietoisuuden toteutumista. Näillä kolmella osa-alueella tulokset olivat keskenään hyvin samankaltaisia. Ainoastaan tehtävä- ja tavoitetietoisuuden -osa-alueessa tekniikan ja liiketalouden opiskelijat olivat 10 % enemmän hyvällä tasolla kuin sosiaali- ja terveysalan opiskelijat. (Taulukko 11.)

Koulutuslalla oli tilastollisesti merkittävä yhteys itsensä tiedostamisen toteutumisessa ( $p = 0,003$ ). Tällä osa-alueella 42 % terveysalan opiskelijoista ja 28 % sosiaalialan opiskelijoista sijoittui huonolle tasolle. Erityisesti epävarmuus ulkonäöstä sekä herkkyys kritiikille korostuivat kyseisellä osa-alueella terveysalan opiskelijoilla. Joka viides liiketalouden opiskelija taas saavutti hyvän tason itsensä tiedostamisessa. Koulutuslalla oli tilastollisesti merkittävä yhteys myös pätevyiden tunteiden toteutumisessa ( $p = 0,027$ ). Tällä osa-alueella 22 % terveysalan opiskelijoista sijoittui huonolle tasolle. Sosiaalialan opiskelijoista 76 % sijoittui keskimääräiselle tasolle ja liiketalouden opiskelijoista 36 % saavutti hyvän tason. (Taulukko 11.)

Taulukko 11. Koulutusalan yhteys itsetunnon osa-alueisiin % (n)

Itsetunnon osa-alueet	Koulutusala			
	Sosiaali	Terveys	Tekniikka	Liiketalous
<b>Perusturvallisuus</b>				
Huono taso	2 (1)	3 (2)	1 (1)	0 (0)
Keskimääräinen taso	36 (18)	37 (24)	33 (31)	40 (28)
Hyvä taso	62 (31)	60 (39)	66 (61)	60 (42)
<b>Itsensä tiedostaminen ja ulkonäkö</b>				
Huono taso	28 (14)	42 (27)	19 (18)	20 (14)
Keskimääräinen taso	68 (34)	48 (31)	70 (65)	59 (41)
Hyvä taso	4 (2)	11 (7)	11 (10)	21 (15)
<b>Yhteenkuuluvuus ja ihmissuhteet</b>				
Huono taso	2 (1)	3 (2)	4 (4)	4 (3)
Keskimääräinen taso	40 (20)	43 (28)	43 (40)	36 (25)
Hyvä taso	58 (29)	54 (35)	53 (49)	60 (42)



<b>Tehtävä- ja tavoitetietoisuus</b>				
Huono taso	4 (2)	8 (5)	12 (11)	4 (3)
Keskimääräinen taso	76 (38)	71 (46)	56 (52)	66 (46)
Hyvä taso	20 (10)	22 (14)	32 (30)	30 (21)
<b>Pätevyyden tunteet</b>				
Huono taso	10 (5)	22 (14)	15 (14)	14 (10)
Keskimääräinen taso	76 (38)	63 (41)	62 (58)	50 (35)
Hyvä taso	14 (7)	15 (10)	23 (21)	36 (25)

### 8.6 Rosenbergin tasojen yhteys itsetunnon osa-alueisiin

Rosenbergin tasoilla oli tilastollisesti merkittävä yhteys itsetunnon osa-alueisiin ( $p = <,001$ ). Yksikään vastaaja, jolla oli keskimääräistä parempi itsetunto ei ollut itsetunnon osa-alueissa huonolla tasolla. Suurin osa vastaajista (67–100 %), joilla oli heikko itsetunto, oli itsetunnon osa-alueissa huonolla tai keskimääräisellä tasolla. Suurin osa vastaajista (68–79 %), joilla oli keskimääräinen itsetunto, oli myös keskimääräisellä tasolla itsensä tiedostamisessa, tehtävä- ja tavoitetietoisuudessa sekä pätevyyden tunteissa. (Taulukko 12.)

Taulukko 12. Rosenbergin tasojen yhteys itsetunnon osa-alueisiin %

<b>Itsetunnon osa-alueet</b>	<b>Rosenbergin tasot</b>		
	Heikko itsetunto	Keskimääräinen itsetunto	Keskimääräistä parempi itsetunto
<b>Perusturvallisuus</b>			
Huono taso	6	0	0
Keskimääräinen taso	61	30	22
Hyvä taso	33	70	78

---

**Itsensä tiedostaminen ja ulkonäkö**

Huono taso	67	17	0
Keskimääräinen taso	33	79	42
Hyvä taso	0	5	58

**Yhteenkuuluvuus ja ihmissuhteet**

Huono taso	13	1	0
Keskimääräinen taso	61	40	13
Hyvä taso	26	60	87

**Tehtävä- ja tavoitetietoisuus**

Huono taso	20	4	0
Keskimääräinen taso	70	68	51
Hyvä taso	10	28	49

**Pätevyyden tunteet**

Huono taso	46	7	0
Keskimääräinen taso	49	73	42
Hyvä taso	4	21	58

---

P = <,001

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millä tasolla nuorten aikuisten itsetunto oli Rosenbergin itsetuntomittarin mukaan sekä, miten Borban ja Reasonerin itsetuntomallin osa-alueet toteutuvat nuorilla aikuisilla. Tavoitteena oli saada nuorten aikuisten itsetunnosta enemmän tietoa, ja sitä kautta ymmärtää heidän itsetuntoaan paremmin. Itsetuntoon liittyvät tutkimukset ovat hyvin pitkälti keskittyneet tarkastelemaan lapsia ja nuoria. Tutkimuksia ei ole tehty läheskään yhtä paljon aikuisille.

Tutkimuksen ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä pyrittiin selvittämään, millä tasolla nuorten aikuisten itsetunto oli Rosenbergin itsetuntomittarin mukaan. Rosenbergin itsetuntomittarin mukaan tähän tutkimukseen osallistuneista nuorista aikuisista 25 %:lla oli huono itsetunto, 59 %:lla keskimääräinen itsetunto ja 16 %:lla keskimääräistä parempi itsetunto.

Toinen tutkimuskysymys pyrki selvittämään, miten taustamuuttujat, eli sukupuoli, ikä ja koulutusala, olivat yhteydessä itsetunnon tasoon. Tutkimuksesta selvisi, että naisilla oli kaiken kaikkiaan hieman huonompi itsetunto kuin miehillä. Tulos oli samansuuntainen monen aikaisemman tutkimuksen, kuten muun muassa Olli Kiviruusun (2017) väitöskirjan sekä Robinsin ym. (2002) tutkimuksen, kanssa. Ikä ei tässä tutkimuksessa merkittävästi selittänyt itsetunnon tasoa. Kahdessa nuoremassa ikäryhmässä esiintyi kuitenkin jonkin verran enemmän keskimääräistä parempaa itsetuntoa kuin vanhimmassa ikäryhmässä. Tämä tulos erosi aikaisemmista tutkimuksista, joissa itsetunnon oli huomattu nousevan ja vakiintuvan iän myötä. Tämä tutkimus ei kuitenkaan anna selitystä saaduille tuloksille.

Koulutusallalla oli kaikista merkittävin yhteys itsetunnon tasoon. Terveysalan opiskelijoilla ilmeni kaikista eniten huonoa itsetuntoa, kun taas liiketalouden opiskelijoilla ilmeni kaikista eniten keskimääräistä parempaa itsetuntoa kuin muilla koulutusaloilla. Tämänkaltaista tutkimusta ei ole tehty aikaisemmin, joten tässä tutkimuksessa saatuja tuloksia ei voitu verrata mihinkään. Tämä tutkimus ei täysin

anna selitystä saaduille tuloksille, mutta tulosta voidaan tarkastella lähemmin itsetunnon osa-alueiden kautta. Tulos on kuitenkin sen verran merkittävä, että ai-  
hetta tulisi tutkia lisää toisen tutkimuksen merkeissä.

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä tarkasteltiin, miten itsetunnon osa-alueet to-  
teutuivat nuorilla aikuisilla. Perusturvallisuuden sekä yhteenkuuluvuuden ja ihmis-  
suhteiden osa-alueet toteutuivat nuorilla aikuisilla hyvin. Tämä on hyvä asia, sillä  
perusturvallisuus on itsetunnon ensimmäinen ja tärkein osa-alue, ja se on välttä-  
mätön edellytys muille itsetunnon osa-alueille, kun taas yhteenkuuluvuus on tär-  
kein ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa (Aho 2005, 26, 49). Tehtävä- ja tavoit-  
tetietoisuuden sekä pätevyiden tunteiden osa-alueet toteutuivat nuorilla aiku-  
silla kohtalaisesti. Huonoiten toteutui itsensä tiedostamisen osa-alue, jossa joka  
neljäs vastaaja sijoittui huonolle tasolle.

Neljännessä tutkimuskysymyksessä pyrittiin selvittämään, miten taustamuuttajat,  
eli sukupuoli, ikä ja koulutusala, olivat yhteydessä itsetunnon osa-alueisiin. Suku-  
puoli oli yhteydessä itsensä tiedostamisen ja ulkonäön osa-alueeseen, jossa selvisi,  
että erityisesti naiset olivat herkempiä kritiikille ja epävarmempia ulkonäöstään  
kuin miehet. Samankaltaisia tuloksia olivat saaneet myös Kiviruusu (2017), Gentile  
ym. (2009) ja Harter (1999) tutkimuksissaan, joissa miehillä oli todettu olevan pa-  
rempi itsetunto ulkonäön suhteen kuin naisilla.

Itsetunnon osa-alueet toteutuivat kahdella nuoremmalla ikäryhmällä hieman pa-  
remmin kuin vanhimmalla ikäryhmällä. Tulokset ovat siis yhteneväisiä tässä tutki-  
muksessa saatuihin tuloksiin, jossa kahdella nuoremmalla ikäryhmällä oli todettu  
olevan hieman parempi itsetunnon taso kuin vanhimmalla ikäryhmällä. Tulos on  
kuitenkin edelleen vastakkainen aikaisempiin tutkimuksiin, kuten esimerkiksi Kivi-  
ruusun (2017) väitöskirjatutkimukseen, jossa itsetunto oli kehittynyt positiivisesti  
iän myötä.

Itsetunnon tasoa tarkasteltaessa huomattiin jo, että terveysalan opiskelijoilla oli heikompi itsetunto kuin muilla koulutusaloilla. Sen sijaan liiketalouden opiskelijoilla oli muita koulutusaloja parempi itsetunto. Itsetunnon osa-alueita tarkasteltaessa voitiin huomata, että itsensä tiedostamisen ja ulkonäön osa-alue toteutui terveysalan opiskelijoilla heikosti, mutta myös kaikista huonoiten. Tämä antaa ainakin osviittaa siitä, miksi terveysalan opiskelijoiden itsetunnon taso oli muita alhaisempi. Samaisen osa-alueen parhaimman tuloksen saivat liiketalouden opiskelijat. Tekniikan ja liiketalouden alan opiskelijat saivat paremmat tulokset myös tehtävä- ja tavoitetietoisuuden sekä pätevyyden tunteiden osa-alueilla.

Yhtenä mahdollisena selittäväenä tekijänä voi olla sukupuoli, mutta sosiaalialan opiskelijoilta saadut tulokset eivät kuitenkaan täysin tue tätä väitettä. Lisäksi kun sukupuolta ja itsetunnon osa-alueita verrattiin keskenään, eivät tulokset olleet niin huomattavia, mitä ne olivat koulutusalojen kesken. Tutkimustulokset ovat mielenkiintoisia ja ne ehdottomasti vaatisivat tarkempaa tutkimista, jotta selviäisi, mitkä tekijät tarkalleen vaikuttavat terveysalan opiskelijoiden huonompaan itsetuntoon sekä, mitkä taas vaikuttavat liiketalouden alan opiskelijoiden parempaan itsetuntoon.

Lopuksi tarkasteltiin, miten itsetunnon tasot ja itsetunnon osa-alueet olivat yhteydessä toisiinsa. Tuloksissa voitiin huomata selvää yhteneväisyyttä: mitä korkeampi itsetunnon taso oli, sitä paremmin myös menestyttiin itsetunnon osa-alueissa. Vastaavasti huono itsetunnon taso vastasi heikkoa tai keskimääräistä menestystä itsetunnon osa-alueissa. Tulokset todentavat sen, että ihminen, jolla on vahva itsetunto, menestyy myös itsetunnon osa-alueilla.

## 10 POHDINTA

Pohdinnassa tarkastelen tutkimukseni luotettavuutta sekä eettisyyttä. Lisäksi tarkastelen lähemmin tutkimustuloksia ja niihin vaikuttaneita tekijöitä. Pohdinnan lopussa esittelen mahdollisia jatkotutkimusehdotuksia, jotka nousivat tutkimukseni pohjalta.

### 10.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta kuvataan yleensä kahdella termillä: reliabiliteetilla ja validiteetilla. Molemmat tarkoittavat luotettavuutta, mutta reliabiliteetti viittaa enemmän tutkimuksen toistettavuuteen. (Metsämuuronen 2006, 115.) Validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan tutkimuksen kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksessa oli tarkoitus selvittää. Toisin sanoen, miten tutkija on onnistunut operationalisoimaan teoreettiset käsitteet sellaisiksi analyttisiksi käsitteiksi, joita voidaan mitata. Tutkimuksen validius on hyvä, jos tutkija ei ole joutunut tutkimuksessa esimerkiksi harhaan käsitteiden tasolla ja systemaattiset virheet puuttuvat. Validilla mittarilla toteutetut mittaukset ovat keskimäärin oikeita. (Vilkkä 2007, 150; Tietotarkisto 2021 b.)

Itsetuntoa mitattaessa on tärkeää muistaa, että itsetunto ei ole konkreettinen asia vaan ihmisessä oleva tunne. Itsetunnolle ei myöskään ole olemassa ulkoista vertailukohdetta, jolla voitaisiin osoittaa, että juuri tämä on sitä itsetuntoa. Tästä syystä itsetuntomittarille on vaikea osoittaa validiteettia. Itsetuntoa voidaan kuitenkin mitata, ja ainoa mittausmenetelmä, jota itsetuntoa mitattaessa voidaan käyttää, on itsearviointi. On kuitenkin huomioitava, että myös itsearviointi sisältää virheitä. (Keltikangas-Järvinen 2010 b, 71–73.) Tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella pitäisin tutkimustani kuitenkin onnistuneena. Tulokset antoivat vastauksia tutkimuskysymyksiini.

Kyselylomakkeissa kysymykset tulee suunnitella huolellisesti, sillä kysymysten muoto on yksi suurimmista virheiden aiheuttajista. Puutteellinen tai huonosti

suunniteltu kyselylomake voi pilata kalliinkin tutkimuksen. Lisäksi kyselylomake tulisi aina antaa kohdejoukon edustajille vastattavaksi, jotta mahdolliset virheet ja epäselvyydet voidaan korjata. Testijoukon tulisi pyrkiä selvittämään kysymysten ja ohjeiden selkeyden ja yksiselitteisyyden, vastausvaihtoehtojen sisällöllisen toimivuuden ja lomakkeen vastaamisen raskauden sekä vastaamiseen kuuluvan ajan. (Heikkilä 2008, 47, 61.) Loin tutkimukselleni ensin kattavan teoreettisen viitekehysten, jonka pohjalta muotoilin kyselylomakkeen kysymykset vastaamaan sitä, mitä tutkimuksellani halusin selvittää. Testasin lomaketta pienellä testijoukolla ennen kyselylomakkeiden virallista lähettämistä kohderyhmälle. Kyselyssä ei ilmenyt mitään korjaamista vaativaa, joten en muuttanut kyselyn sisältöä.

Reliabiliteetilla eli luotettavuudella tarkoitetaan tulosten tarkkuutta ja pysyvyyttä mittauksesta toiseen. Kyse on tutkimuksen toistettavuudesta. Tutkimus on luotettava ja tarkka, kun toistetussa mittauksessa saadaan täsmälleen sama tulos riippumatta tutkimuksen tekijästä. Reliabiliteettia tulee arvioida jo tutkimuksen teon aikana, mutta luotettavuutta voidaan tarkastella myös tutkimuksen jälkeen. Esimerkiksi samaa asiaa mitataan kahden kysymyksen avulla siten, että niiden välinen korrelaatiokerroin lasketaan. Mittaustuloksia ei kuitenkaan tule yleistää niiden pätevyysalueen eli tehdyn tutkimuksen ulkopuolelle. Tutkimustulokset eivät välttämättä päde toisessa ajassa ja paikassa. (Vilka 2007, 149; Heikkilä 2008, 30.)

Tutkimuksessani hyödynsin 278:n vastaajan vastauslomakkeita. Vipusen eli ope-tushallinnon tilastopalvelun (2021) mukaan VAMKissa oli tutkimuksen aikaan noin 3370 opiskelijaa, jolloin tutkimukseni vastausprosentti olisi noin 8,2 %. Tilasto perustuu kuitenkin tilastovuoden läsnäoleviin opiskelijoihin, ja koska toteutin kyselyn vasta loppukevästä 2021, on mahdollista, että Vipusen laskuissa on mukana myös kuluneen vuoden aikana valmistuneet opiskelijat. Toisin sanoen, on mahdollista, että opiskelijamäärä ei ole ollut tutkimuksen aikaan yhtä suuri. Lisäksi tilastoissa ei määritellä opiskelijoiden ikää, mikä myös vääristää oikean vastausprosentin hahmottamista.

Vastausprosenttia on siis vaikea määritellä tarkalleen, ja itse tutkijana uskon, että vastausprosentti olisi ollut korkeampi, jos olisin pystynyt huomioimaan laskuissa ainoastaan tutkimuksen aikana läsnäolleet opiskelijat sekä kohderyhmän mukaiset ikävuodet. Lisäksi on mahdollista, että tutkimuksen ajankohdalla oli vaikutusta vastausprosenttiin. Vastauksia olisi saattanut tulla enemmän, jos olisin toteuttanut kyselyn jo aikaisemmin keväällä, enkä vasta toukokuussa juuri ennen kesäloimia. Vastausten määrä oli kuitenkin riittävä tähän tutkimukseen, ja tulosten pohjalta pystyin tekemään hyviä johtopäätöksiä.

Tutkimuksen reliabiliteettia arvioidaan tutkimuksen toistettavuudella. Itsetunnon mittaaminen aiheuttaa kuitenkin tässäkin kohtaa haasteita. Ihmisen itsearvostuksen määrä voi Harterin (2006) mukaan vaihdella niin ajan kuin tilanteenkin mukaan. Toisilla ihmisillä itsetunto on vakaampaa, ja toisilla taas paljon vaihtelevampaa. (Nurmi ym. 2015, 205.) Vaikka toteuttaisin saman kyselyn täysin samoille tutkittaville uudestaan, uskon, että vastaukset olisivat ainakin osittain erilaisia. Tutkittavat, joilla on vakaampi itsetunto, voivat tuottaa täysin samat vastaukset, mutta ne tutkittavat, joidenka itsetunto vaihtelee herkästi kokemusten mukaan, voivat tuottaa hyvinkin toisenlaiset vastaukset toisella tutkimuskerralla.

Tutkimukseni reliabiliteettia tarkastelin mittauksen jälkeen vielä Cronbachin alfa-kertoimella. Sen mukaan Rosenbergin itsetuntomittari sekä itsetunnon osa-alueet, perusturvallisuutta lukuun ottamatta, olivat luotettavia. Uskon, että perusturvallisuus jäi epäluotettavaksi siitä syystä, että osa-alueen väittämät eivät olleet yhtenäisiä keskenään. Epäyhtenäisyyttä taas aiheutti se, että aikuisen ihmisen elämässä perusturvallisuuden tunnetta tuottavat monet eri asiat, kuten läheiset, taloudellinen tilanne, asuinympäristö sekä opiskelu- tai työympäristö. Näitä elämän eri osa-alueita ei ainakaan tämän tutkimuksen perusteella voi nivoa yhdeksi tutkittavaksi ja luotettavaksi kokonaisuudeksi.



## 10.2 Tutkimuksen eettisyys

Hyvin toteutettu tutkimus noudattaa aina hyvää tieteellistä käytäntöä. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuksen kysymyksenasettelu ja tavoitteet, aineiston kerääminen ja analysointi sekä tulosten esittäminen ja aineiston säilytys eivät loukkaa tutkimuksen kohderyhmää, tiedeyhteisöä eikä hyvää tieteellistä tapaa. Määrällisessä tutkimuksessa kohderyhmälle aiheutuneita vahinkoja ovat esimerkiksi aineiston keräämisen aikana aiheutettu kipu, epämiellyttävyys tai vahingon aiheuttaminen, osallistumisen aiheuttama harmi tai vaiva ja testien pitkittyminen. Tutkimusetiikan lisäksi huomioon on otettava voimassa oleva lainsäädäntö. (Vilka 2007, 90–91.)

Tutkimukseni teossa olen noudattanut tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja eli rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Tutkimukseni sai asianmukaiset tutkimusluvut huhtikuussa 2021. Lisäksi muiden tutkijoiden töihin ja saavutuksiin olen viitannut asianmukaisella tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2021.)

Tutkimukseeni osallistuminen oli vapaaehtoista, ja tutkittavan oli mahdollista keskeyttää kyselyyn vastaaminen. Tutkimuksessani keräsin ainoastaan epäsuoria tunnisteita, jotka olivat ikä, sukupuoli ja koulutusala. Suoria tunnisteita, kuten esimerkiksi nimeä, en kysynyt. Saatu tieto oli anonymia, sillä tunnusomaiset piirteet koskivat samanlaisina useampaa eri henkilöä, eikä vastaajia voitu tunnistaa kohtuullisesti toteutettavissa olevilla toimenpiteillä. Anonymiteetti säilyi jokaisessa tutkimukseni vaiheessa. Tutkimustuloksiin en kirjannut yksittäisiä henkilöitä, vaan kokonaislukuja. (Tietoarkisto 2021 c.)

### 10.3 Tutkimustulosten tarkastelu

Olli Kiviruusun (2017) väitöskirjatutkimuksessa huomattiin itsetunnon kehittyvän positiivisesti nuoruudesta aikuisuuteen. Lisäksi myös Robinsin ym. (2002) tutkimuksessa huomattiin itsetunnon nousevan myöhäisnuoruuden ja nuoren aikuisuuden välillä. Tutkimukseni tulokset olivat hieman päinvastaisia näihin kahteen aikaisempaan tutkimukseen verrattuna. 19–21-vuotiaiden sekä 22–23-vuotiaiden itsetunnon taso oli korkeampi sekä itsetunnon osa-alueet toteutuivat paremmin kuin vanhimmalla ikäryhmällä.

Tulokset ovat hieman yllättäviä, sillä ainakin itse tutkijana uskoin, että tulokset olisivat yhdenmukaisia aikaisempien tutkimusten kanssa. Lisäksi oletin aikuisuuteen siirtymisen vaikuttavan jossain määrin alentavasti nuorimman ikäryhmän tuloksiin, tai ainakin niin, että vanhimman ikäryhmän tulokset olisivat nuorempia paremmat. Aikuisuuteen siirtymiseen kuuluu Arnettin (2000) mukaan vastuun ottaminen omasta itsestään, itsenäinen päätöksenteko ja taloudellinen itsenäisyys (Nurmi ym. 2015, 178). Muutokset ovat siis suuria nuoren aikuisen ihmisen elämässä. On tietysti mahdollista, että itsenäistyminen ennemmin kasvattaa nuoren aikuisen itsetuntoa, kun hän pääsee elämään ja tekemään päätöksiä itsenäisesti, ja hän huomaa selviytyvänsä niistä.

Tutkimuksessani koulutusallalla oli merkittävä yhteys itsetunnon tasoon. Niin kuin johtopäätöksissä kävikin jo ilmi, tutkimukseni ei anna vastausta saaduille tuloksille, joten mahdollisia syitä voidaan tässä kohtaa vain arvuutella. Terveysalan opiskelijoiden heikko itsetunto voi ainakin osittain selittyä koko ammattikunnan huonon arvostuksen vuoksi. Mediassa on viime aikoina ollut paljon puhetta muun muassa terveysalan ammattilaisten palkoista ja arvostuksesta. Sairaanhoidajien korkeamman tason koulutus ja sen myötä tulevat vaativammat työtehtävät ja vastuut eivät usein näy heidän palkoissaan, jos palkkoja verrataan esimerkiksi lähihoitajien saamaan palkkaan. Liiketalouden alan opiskelijoiden keskimääräistä parempi itsetunto voi taas selittyä sillä, että nykypäivänä arvostetaan yrittäjyyttä

sekä IT-osaamista niin arki- kuin työelämässäkin. On kuitenkin hankala todeta, voisivatko tämänkaltaiset asiat vaikuttaa jo vasta opiskeluvaiheessa olevien itsetuntoon alentavasti taikka kohentavasti.

Todennäköistä kuitenkin on, että keskimääräistä paremman itsearvostuksen omaava henkilö todennäköisemmin hakeutuu sellaisiin työtehtäviin, jossa häntä myös arvostetaan. Vahvan itsetunnon omaava henkilö näkee ja tiedostaa oman osaamisensa ja arvonsa. Heikon itsetunnon omaava henkilö taas arvostaa itseään heikommin ja on epävarma omista kyvyistään, jolloin hän ei myöskään välttämättä vaadi työtehtäviltään ja arvostukseltaan yhtä paljon vaan tyytyy vähempään.

Itsetunnon osa-alueista parhaiten toteutui perusturvallisuuden osa-alue. Haasteita osa-alueen toteutumisessa aiheuttivat eniten vastaajien taloudelliset tilanteet sekä omien mielipiteiden sanominen luennoilla. Opiskelijoilla on tunnetusti huonompi taloudellinen tilanne, jolloin tulos ei niinkään tullut yllätyksenä. Joka viides vastaaja kuitenkin koki, ettei voinut sanoa mielipidettään luennoilla ilman pelkoa siitä, että hänelle naurettaisiin. Lisäksi melkein joka kymmenes vastaaja ei kokenut koulua täysin turvalliseksi tai he eivät viihtyneet siellä. Kyseiset tulokset eivät kuitenkaan näkyneet kiusaamisena, sillä 95 % vastaajista koki, että heitä ei ollut kiusattu VAMKissa.

Ainoastaan tämän tutkimuksen perusteella on vaikea sanoa, mistä kyseiset vastaukset johtuvat, mutta yhtenä syynä voi olla koronapandemian aiheuttama etäopiskelu. Tutkimukseni toteuttamisen aikoihin kulunut vuosi oli toteutettu suureksi osaksi etäopiskeluna, jolloin luokkahuoneissa ei oltu fyysisesti läsnä, eikä tällöin myöskään opiskelutovereita nähty fyysisesti. Pandemia on myös vaikeuttanut uusiin opiskelutovereihin tutustumista ja ryhmäytymistä yhtenäiseksi luokaksi. Tämä on varmasti jossain määrin vaikuttanut opiskelijoiden viihtyvyyteen koulussa. Lisäksi etäluennot ovat saattaneet tehdä omien mielipiteiden sanomisesta haastavampaa, kun opiskelutovereiden kasvoja ja heidän reaktioitaan ei ole pystynyt näkemään.

Itsetunnon osa-alueista huonoiten toteutui taas itsensä tiedostamisen ja ulkonäön -osa-alue. Vastaajista 91 % oli täysin samaa tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että tiesi omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Vahvuuksien ja heikkouksien tiedostaminen viittaa hyvään itsetuntoon. Osa-alueen muut väittämät jäivät kuitenkin huonolle tai vähintään keskimääräiselle tasolle. Kokonaisuudessaan joka neljäs vastaaja oli tällä osa-alueella huonolla tasolla.

Ahon mukaan ihminen, joka on ylpeä yksilöllisyydestään, myös tiedostaa itsensä. Jos itsensä tiedostamisessa on haasteita, henkilö ei tällöin tiedosta omaa osaamistaan, häpeää erilaisuuttaan ja hänellä on vaikeuksia kuvata itsensä realistisesti. Tämä johtaa siihen, että henkilö ei uskalla ottaa vastuuta, hän on yliherkkä kritiikille ja hän arvostelee muita ihmisiä. (Aho 2005, 26, 52; Aho 1996, 70.) Vastaajista 40 % ei ollut ylpeä itsestään juuri sellaisena kuin on. Tämä viittaisi siihen, että osa tutkittavista ei tiedosta itseään. Tätä väitettä tukevat myös seuraavat osa-alueesta saadut tulokset: vastaajista 46 % oli herkkiä kritiikille, 58 % oli epävarmoja ulkonäöstään ja 30 % muokkasi itseään tai elämäänsä muiden ihmisten mielipiteiden mukaan. Kahta viimeistä tulosta ei voi suoraan linkittää erilaisuuden häpeämiseksi, mutta eivät vastaukset myöskään viittaa siihen, että vastaajat olisivat kovin ylpeitä omasta itsestään tai erilaisuudestaan.

Kyseisen osa-alueen tulokset ovat ristiriitaisia siinä mielessä, että hyvän itsetunnon ominaisuuksia ovat muun muassa juuri omien vahvuuksien ja heikkouksien tiedostaminen, ja vastaajista 91 % koki tietävänsä nämä. Kuitenkin, kuten juuri kävi ilmi, on mahdollista, että osa tutkittavista ei tiedosta itseään, jolloin heillä on myös haasteita tiedostaa omaa osaamistaan ja kuvata itseään realistisesti. Toisin sanoen osa nuorista aikuisista ei hahmota omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan realistisesti, jolloin myöskään heidän itsetuntonsa ei voi olla kovin hyvä tällä osa-alueella. Uskon korkean prosenttimäärän (91 %) johtuvan myös osittain siitä, että tämänkaltaisissa kyselyissä tutkittavat herkästi vastaavat kysymyksiin sen pidempään miettimättä, mikä johtaa sitten virheellisiin ja ristiriitaisiin tuloksiin.

Yhteenkuuluvuuden ja ihmissuhteiden osa-alue toteutui nuorilla aikuisilla suhteellisen hyvin. Hieman yli puolet (56 %) vastaajista saavutti tällä osa-alueella hyvän tason. Joka kymmenes vastaaja raportoi kuitenkin, ettei heillä ollut ystäviä koulussa. Ystävyyssuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen on saattanut vaikuttaa jo edellä mainittu etäopiskelu, kun luokkatovereihin ei ole päässyt tutustumaan kunnolla ja ystävyyssuhteita on täytynyt ylläpitää muilla keinoilla. Vastaajista 32 % kertoi, että ei mielellään työskentele ryhmissä. Syitä tähän on varmasti monenlaisia, mutta yhtenä mahdollisena syynä on myös huono itsetunto, joka aiheuttaa arkuutta, epävarmuutta ja sosiaalisten tilanteiden pelkoa.

Joka kymmenes vastaaja koki myös, etteivät luokkatoverit arvostaneet ja hyväksyneet häntä osaksi luokkaa. Kyseessä voi olla aito ja oikea ongelma luokan yhteishengessä, tai sitten ne samat epävarmuudet ja sosiaalisten tilanteiden pelko estävät henkilöä sopeutumasta joukkoon. Jaarin (2007, 81, 87) mukaan vahvan itsetunnon omaavat naiset tuntevat kuuluvansa ja tulleensa hyväksytyksi erilaisiin ryhmiin paremmin kuin ne naiset, joilla on heikko itsetunto.

Tehtävä- ja tavoitetietoisuuden osa-alue toteutui nuorilla aikuisilla ihan kohtalaisesti. 66 % vastaajista saavutti tällä osa-alueella keskimääräisen tason. Suurin osa vastaajista asetti itselleen erilaisia tavoitteita, mutta vain 19 % oli täysin samaa mieltä siitä, että nämä tavoitteet yleensä myös saavutettiin. Joko nuoret aikuiset eivät tiedä omaa osaamistaan tai he tietoisesti asettavat itselleen korkeita tavoitteita esimerkiksi parempien arvosanojen toivossa. Vaarana kuitenkin on se, että epärealistiset tavoitteet johtavat todennäköisemmin pettymyksiin kuin onnistumisen kokemuksiin.

Pätevyys tunteiden osa-alue toteutui nuorilla aikuisilla toiseksi huonoiten. Pätevyys tunteet toteutuvat nuorilla aikuisilla kuitenkin ihan kohtalaisesti, sillä 62 % vastaajista saavutti keskimääräisen tason. Joka kolmas vastaaja ei pitänyt itseään taitavana ja arvotettuna, vältteli haasteita epäonnistumisen pelossa eikä siinä epäonnistumisia ja pettymyksiä. Joka neljäs vastaaja taas ei uskaltanut sanoa

omaa mielipidettään eri tilanteissa, eikä kokenut voivansa tehdä elämästään sel-laista kuten halusi.

Pätevyyden tunteet syntyvät onnistumisen kokemuksista, jotka saavat yksilön pi-tämään itseään taitavana ja arvostettuna. Tällöin hän uskaltaa ottaa riskejä, sanoa mielipiteensä ja näkee epäonnistumiset arvokkaina oppimistilanteina. Borban (1989) mukaan tärkeimpiä asioita pätevyyden tunteiden vahvistumiselle on, että yksilö osaa ja tahtoo vahvistaa, palkita ja kehua itseään. (Aho 2005, 26, 56–57; Aho 1996, 81.) Vastaaajista 30 % ei pitänyt itseään taitavana, jolloin monen tutkittavan onnistumisen kokemukset ovat jääneet vähemmälle. Ongelmana voi olla myös se, että omaa toimintaa ei itsearvioida, jolloin onnistumiset jäävät huomaamatta. Kun onnistumisia ei huomioida, ei niistä myöskään palkita itseään, eikä oman osaami-sen tunne vahvistu.

Sukupuoli ei merkittävästi selittänyt perusturvallisuuden, yhteenkuuluvuuden ja ihmissuhteiden, tehtävä- ja tavoitetietoisuuden tai pätevyyden tunteiden toteutu-mista. Tulokset olivat näillä osa-alueilla hyvin samanlaisia ja joissakin kohdissa jopa identtisiä. Itsensä tiedostamisen ja ulkonäön osa-alueessa naiset olivat huonom-malla tasolla kuin miehet. Tällä osa-alueella naiset olivat herkempiä kritiikille ja he kokivat enemmän epävarmuutta ulkonäöstään. Kiviriusun (2017, 59–60) väitös-kirjassa oli tarkasteltu syytä itsetunnon sukupuolieroihin, ja yhdeksi syyksi oli ar-veltu juuri ulkonäkö. Tutkimuksessa pohdittiin länsimaisessa kulttuurissa vallitse-vien kauneusihanteiden aiheuttavan naisille paineita ulkonäön suhteen. Länsimai-sen kulttuurin kauneusihanteet ovat hyvin joustamattomia ja voimakkaasti esille tuotuja. Naiset ovat usein tyytymättömiä ulkonäköönsä ja tämän tyytymättömyys on havaittu alkavan jo hyvin nuorella iällä.

Lisäksi myös Gentilen ym. (2009) tutkimuksessa oli havaittu, että miehillä ulkonä-köön ja fyysiseen suoriutumiseen liittyvän itsetunnon olevan naisia korkeampi. Ki-viriusun väitöskirjassa oli havaittu korkeamman painoindeksin olevan yhteydessä huonompaan ja hitaammin kehittyvään itsetuntoon. Miehillä taas vastaavanlaista

havaintoa ei ollut tehty. (Kiviruusu 2017, 21, 64–65.) Tutkimuksessani saatiin samankaltaisia tuloksia ulkonäön suhteen kuin mitä edellä mainituissa tutkimuksissa.

Taustamuuttujista koulutusala oli kaikista eniten yhteydessä itsetunnon osa-alueiden toteutumiseen. Itsensä tiedostamisen ja ulkonäön osa-alueella ilmeni kaikista eniten tilastollista merkittävyyttä ( $p = 0,003$ ). Jopa 42 % terveysalan opiskelijoista sijoittui huonolle tasolle itsensä tiedostamisen ja ulkonäön -osa-alueessa. Määrä oli kaksinkertainen tekniikan ja liiketalouden opiskelijoihin verrattuna. Kyseisessä osa-alueessa korostui erityisesti herkkyys kritiikille sekä epävarmuus ulkonäöstä. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijat olivat herkempiä kritiikille kuin tekniikan ja liiketalouden alan opiskelijat. Terveysalan opiskelijat taas olivat epävarmempia ulkonäöstään kuin muut koulutusalojen opiskelijat. Tekniikan ja liiketalouden alan opiskelijat suoriutuivat lisäksi tehtävä- ja tavoitetietoisuuden sekä pätevyyden tunteiden osa-alueissa jonkin verran paremmin kuin sosiaali- ja terveysalan opiskelijat.

Koulutusaloihin liittyviä tuloksia voi ainakin osittain selittää se, että terveysalalle hakeutuu enemmän naisia kuin miehiä, jolloin suurin osa opiskelijoista on naisia. Tutkimuksessani todettiin jo aikaisemmin, että naiset ovat herkempiä kritiikille ja epävarmempia ulkonäöstään kuin miehet, mikä taas selittäisi sen miksi terveysalan opiskelijoiden lukemat olivat niin korkeita muihin verrattuna. Sosiaalialan opiskelijat eivät olleet yhtä epävarmoja ulkonäöstään kuin terveysalan opiskelijat, mikä on outoa, sillä myös sosiaalialan opiskelijoista suurin osa on naisia. Tutkimukseni ei anna selitystä eriäville tuloksille.

Crossin ja Madsonin (1997), Harterin (1999) ja Josephsin ym. (1992) näkemysten mukaan miehillä itsetunnon rakentumisen kannalta tärkeimpiä ovat erottuminen ja kyvykkyys (Kiviruusu 2017, 58–59). Myös Jaarin mukaan miehillä hyvään itse-tuntoon liittyvät itsenäisyys, erillisuus, päteminen ja tunne siitä, että suoriutuu ja selviytyy (Jaari 2007, 81, 87). Miesten itsetunnon rakentumisen kannalta tärkeimpiä osa-alueita ovat siis tässä tutkimuksessa tehtävä- ja tavoitetietoisuuden sekä

pätevyiden tunteiden osa-alueet. Tekniikan ja liiketalouden aloilla on yleensä enemmän mies- kuin naisopiskelijoita. Uskon siis, että tämä selittää osittain, miksi tekniikan ja liiketalouden alan opiskelijoilla on paremmat tulokset näillä kahdella osa-alueella kuin sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoilla. Ainakaan muuta selittävää tekijää ei tutkimuksestani löydy.

#### **10.4 Jatkotutkimusehdotukset**

Tutkimukseni vastasi hyvin asettamiini tutkimuskysymyksiin. Tutkimukseni ei kuitenkaan pystynyt selittämään kaikkia saamiani tutkimustuloksia. Mielestäni ainakin seuraavia asioita olisi hyvä tutkia lisää toisen tutkimuksen merkeissä.

Samankaltaisen tutkimuksen voisi hyvin toteuttaa esimerkiksi yliopistossa opiskeleville, mutta myös työttömille sekä työssäkäyville nuorille aikuisille. Tällöin tuloksia voisi myös verrata keskenään. On hyvin mahdollista, että tuloksissa ilmenisi eroavaisuutta. Erityisesti työttömien ja työssäkäyvien itsetunto voisi erota merkittävästi korkeakouluopiskelijoiden itsetunnosta ja sen osa-alueista. Samankaltaisen tutkimuksen voisi hyvin myös toteuttaa toisessa ammattikorkeakoulussa, luolalaisille, ammattikoululaisille tai yli 25-vuotiaille aikuisille.

Eri koulutusaloilla opiskelevien itsetuntoa tulisi tutkia lisää. Erityisesti terveystieteiden sekä liiketalouden alan opiskelijoiden itsetuntoa tulisi tarkastella lähemmin ja selvittää, miksi liiketalouden alan opiskelijoiden itsetunto on merkittävästi muiden koulutusalojen itsetuntoa parempi ja, miksi taas terveystieteiden opiskelijoiden itsetunto on niin paljon muita huonompi. Lisäksi olisi myös ollut mielenkiintoista pystyä toteuttamaan tutkimus myöhemmin uudelleen, ja tarkastella, miten tutkittavien itsetunto on vuosien aikana muuttunut. Samankaltaisen tutkimuksen voisi siis hyvin myös toteuttaa seuranta-tutkimuksena.



## LÄHTEET

- Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki. Edita.
- Aho, S. 2005. Minä. Teoksessa Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Toim. Laine, K. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki. Edita.
- Jaari, A. 2007. Kylliksi itselleni. Helsinki. Edita.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki. Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010 a. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki. Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010 b. Hyvä itsetunto. Helsinki. Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Kiviruusu, O. 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. Sosiaalitieteiden laitos. Helsingin yliopisto.
- Maslow, A. 1987. Motivation and personality. New York. Longman, an imprint of Addison Wesley Longman, Inc.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Vaajakoski. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Ojanen, M. 2011. Minä ja muut. Itsetuntemuksen kirja. Helsinki. Kirjapaja.
- Ojanen, M. 2014. Positiivinen psykologia. Porvoo. Edita.
- Pietikäinen, A. 2009. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. Helsinki. Duodecim.
- Raitasalo, R. 2007. Mielialakysely. Suomen oloihin Beckin lyhyen depressiokyselyn pohjalta kehitetty masennusoireilun ja itsetunnon kysely. Helsinki. Kelan tutkimusosasto.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D. & Potter, J. 2002. Global Self-Esteem Across the Life Span. Psychology and Aging, Vol. 17, No. 3, 423–434.

Rosenberg, M. 1965. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton NJ. Princeton University Press.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2007. Self-esteem during university studies predicts career characteristics 10 years later. Journal of Vocational Behavior, Vol. 70, No. 3, 463–477.

Sinkkonen, M. 2016. Mielen hoiva. Myötätunto ja lohdutus voimavaraksi. Helsinki. Kirjapaja.

Tietoarkisto 2021 a. Keskiluvut. Perustavat analyysimenetelmät. Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Viitattu 30.10.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/keskiluvut/keskiluvut/>

Tietoarkisto 2021 b. Mittaaminen: mittarin luotettavuus. Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Viitattu 7.11.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/mittaaminen/luotettavuus/>

Tietoarkisto 2021 c. Tunnisteellisuus ja anonymisointi. Aineistonhallinnan käsikirja. Viitattu 9.11.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistonhallinta/tunnisteellisuus-ja-anonymisointi/>

Terapiatalo Noste 2021. Itsetuntomittari (RES). Testit. Viitattu 3.9.2021. <https://terapiatalonoste.fi/testit/itsetuntomittari-res/>

Turunen, K. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä. Atena Kustannus Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 9.11.2021. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

VAMK 2021 a. Koulutusalat. Viitattu 11.10.2021. <https://www.vamk.fi/haku/alat/>

VAMK 2021 b. Esittely: Etusivu. Viitattu 31.8.2021. <https://www.vamk.fi/haku/esittely/>

Viljamaa, J. 2018. Hirveä häpeä. Jyväskylä. Atena Kustannus Oy.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vipunen 2021. Opiskelijat ja tutkinnot. Opetushallinnon tilastopalvelu. Viitattu 11.10.2021. <https://vipunen.fi/fi-fi/amk/Sivut/Opiskelijat-ja-tutkinnot.aspx>

## LIITTEET

### LIITE 1 Saateviesti

Hei!

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija ja teen opinnäytetyötä nuorten aikuisten itsetunnosta. Tutkimus toteutetaan kyselytutkimuksena ja se on tarkoitettu **19–25-vuotiaille** Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijoille.

Olisi hienoa, jos voisit vastata kyselyyn, sillä jokainen vastaus on tärkeä tutkimukseni kannalta! Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista, eikä vastaajaa voida tunnistaa missään tutkimuksen vaiheessa. Vastaaminen vie vain muutaman minuutin.

Vastaathan kyselyyn **23.5.2021 mennessä**.

Linkki kyselyyn:

<https://e-lomake.puv.fi/elomake/lomakkeet/9557/lomake.html>

Kiitos osallistumisesta!

Ystävällisin terveisin

Annika Gertig

## LIITE 2 Kyselylomake

### Taustamuuttujat

Sukupuoli							
	Nainen	Mies					
Valitse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>					
Ikä							
	19	20	21	22	23	24	25
Valitse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutusala							
	Sosiaali-ala	Terveysala	Tekniikan ala	Liiketalouden ala			
Valitse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			

### Rosenbergin itsetuntemittari

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Olen kaiken kaikkiaan tyytyväinen itseäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aina silloin tällöin ajattelen, että en ole ollenkaan hyvä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni minulla on monia hyviä ominaisuuksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn tekemään asioita yhtä hyvin kuin useimmat muutkin ihmiset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni minulla ei ole paljoakaan ylpeydenaiheita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen itseni ajoittain todella hyödyttömäksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen olevani vähintään yhtä arvokas kuin muutkin ihmiset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toivoisin voivani kunnioittaa itseäni enemmän	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidän itseäni kaiken kaikkiaan epäonnistuneena ihmisenä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suhtaudun itseäni myönteisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Itsetunnon osa-alueet

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Asuinympäristöni on turvallinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elämässäni on ihmisiä, joihin voin luottaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulu on minulle turvallinen paikka ja viihdyn siellä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voin sanoa mielipiteeni luentoilla, eikä minun tarvitse pelätä, että minulle naurettaisiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minua ei ole kiusattu VAMKissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taloudellinen tilanteeni on vakaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Itsensä tiedostaminen ja ulkonäkö

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Tiedän omat vahvuuteni ja heikkouteni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En ole herkkä kritiikille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan ilmaista tunteeni rakentavasti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen ylpeä itsestäni juuri tällaisena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En ole epävarma ulkonäköstäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En muokkaa itseäni tai elämäni muiden ihmisten mielipiteiden mukaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Yhteenkuuluvuus ja ihmissuhteet

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Minulla on ystäviä koulussa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on läheisiä ja tärkeitä ihmisiä koulun ulkopuolella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen olevani myös itse tärkeä läheisilleni ja ystäville	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luokkatoverini arvostavat minua ja hyväksyvät minut osaksi luokkaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työskentelen mielelläni ryhmässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selviän erilaisista sosiaalisista tilanteista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Tehtävä- ja tavoitietoisuus

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Asetan itselleni erilaisia tavoitteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saavutan yleensä itselleni asettamani tavoitteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen itseohjautuva (= johdan itse itseäni, enkä tarvitse ulkopuolista ohjausta tai kontrollia)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsearvioin suorituksiani ja käyttäytymistäni jälkeenpäin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päätösten ja valintojen tekeminen ei aiheuta minulle ongelmia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn ottamaan vastuuta omasta toiminnastani ja päätöksistäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Pätevyden tunteet

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Pidän itseäni taitavana ja arvostettuna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uskallan sanoa oman mielipiteeni eri tilanteissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen avoin uusille kokemuksille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En vältele haasteita epäonnistumisen pelossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siedän epäonnistumisia ja pettymyksiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen voivani tehdä elämästäni juuri sellaisen kuin haluan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## LIITE 3. Itsetunnon osa-alueiden tulokset %

<b>Itsetunnon osa-alueet</b>	<b>Täysin eri mieltä</b>	<b>Jokseenkin eri mieltä</b>	<b>Jokseenkin samaa mieltä</b>	<b>Täysin samaa mieltä</b>
<b>Perusturvallisuus</b>				
Asuinympäristöni on turvallinen	0	2	19	79
Elämässäni on ihmisiä, joihin voin luottaa	0	2	18	80
Koulu on minulle turvallinen paikka ja viihdyn siellä	1	8	44	46
Voin sanoa mielipiteeni luennoilla, eikä minun tarvitse pelätä, että minulle naurettaisiin	3	17	42	38
Minua ei ole kiusattu VAMKissa	1	3	5	90
Taloudellinen tilanteeni on vakaa	5	21	35	40
<b>Itsensä tiedostaminen ja ulkonäkö</b>				
Tiedän omat vahvuuteni ja heikkouteni	1	8	55	36
En ole herkkä kritiikille	11	35	38	16
Osaan ilmaista tunteeni rakentavasti	3	21	60	16
Olen ylpeä itsestäni juuri tällaisena	8	32	42	17
En ole epävarma ulkonäöstäni	17	41	30	12
En muokkaa itseäni tai elämäni muiden ihmisten mielipiteiden mukaan	5	25	40	30
<b>Yhteenkuuluvuus ja ihmissuhteet</b>				

Minulla on ystäviä koulussa	2	11	33	54
Minulla on läheisiä ja tärkeitä ihmisiä koulun ulkopuolella	0	1	12	88
Koen olevani myös itse tärkeä läheisilleni ja ystäville	1	6	32	61
Luokkatoverini arvostavat minua ja hyväksyvät minut osaksi luokkaa	1	10	38	52
Työskentelen mielelläni ryhmässä	8	24	35	33
Selviän erilaisista sosiaalisista tilanteista	2	8	37	54
<b>Tehtävä- ja tavoitetietoisuus</b>				
Asetan itselleni erilaisia tavoitteita	2	11	48	40
Saavutan yleensä itselleni asettamani tavoitteet	4	21	56	19
Olen itseohjautuva (=johdan itse itseäni, enkä tarvitse ulkopuolista ohjausta tai kontrollia)	3	21	41	35
Itsearvioin suorituksiani ja käyttäytymistäni jälkepäin	2	12	42	44
Päätösten ja valintojen tekeminen ei aiheuta minulle ongelmia	10	31	42	17
Pystyn ottamaan vastuuta omasta toiminnastani ja päätöksistäni	0	3	35	62
<b>Pätevyyden tunteet</b>				
Pidän itseäni taitavana ja arvostettuna	4	26	53	17
Uskallan sanoa oman mielipiteeni eri tilanteissa	2	21	41	36
Olen avoin uusille kokemuksille	1	6	39	54

---

En välttele haasteita epäonnistumisen pelossa	5	27	45	23
Siedän epäonnistumisia ja pettymyksiä	5	25	54	16
Koen voivani tehdä elämästäni juuri sellaisen kuin haluan	7	19	43	31

---